

L I V E **S T R O N G**®

LS**8.0**E LS**10.0**E LS**13.0**E

ELLIPTICAL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA



Read the ELLIPTICAL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.
Lire le GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
Lea la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

INTRODUCTION

Congratulations and thank you for your purchase of this LIVE**STRONG**® elliptical!

Purchases of this product ensure that a minimum of $4M will go to the Lance Armstrong Foundation and the fight against cancer.

Whether your goal is to win races or simply enjoy a fuller, healthier lifestyle, a LIVE**STRONG**® elliptical can help you attain it – adding club-quality performance to your at-home workouts, with the ergonomics and innovative features you need to get stronger and healthier, faster. Because we're committed to designing fitness equipment from the inside out, we use only the highest quality components. It's a commitment we back with one of the strongest frame-to-motor warranty packages in the industry.

You want exercise equipment that offers the most comfort, the best reliability and the highest quality in its class.

LIVE**STRONG**® ellipticals deliver.

The Lance Armstrong Foundation fights for the more than 25 million people around the world living with cancer today. There can be – and should be – life after cancer for more people. They kick in at the moment of diagnosis, giving people the resources and support they need to fight cancer head-on. They find innovative ways to raise awareness, fund research and end the stigma about cancer that many survivors face. They connect people and communities to drive social change, and call for state, national and world leaders to help fight this disease. Anyone, anywhere can join the fight against cancer. Join them at LIVE**STRONG**.org.

ASSEMBLY



⚠ WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the elliptical could have frame parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the elliptical, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your elliptical's serial number located on a white barcode sticker on the front stabilizer tube and enter it in the space provided below.

SERIAL NUMBER LOCATION

ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

SERIAL NUMBER:

EP

MODEL NAME: LIVE**STRONG**® ______ **ELLIPTICAL**

» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.



LS8.0E

SPEAKERS
CONSOLE FAN
UPPER HANDLEBAR
PULSE GRIPS
WATER BOTTLE HOLDER
TOP CAP
CRANK
PIVOTING FOOT PADS
GUIDE RAIL SET
REAR COVER
CD/MP3 PLAYER POCKET
CONSOLE
TOUCH PAD PANEL AND DISPLAY WINDOWS
CONSOLE MAST
LOWER HANDLEBAR
MANUAL INCLINE LIFT LEVER
POWER CORD SOCKET
STABILIZER TUBE
MAIN FRAME
LOWER LINK ARM
PEDAL ARM

⚠ WARNING

CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT

CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISE DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

⚠ PRECAUCIÓN

CONSULTAR CON UN MEDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTAR EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO IMPROPIAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.



LS10.0E

SPEAKERS
CONSOLE FAN
UPPER HANDLEBAR
PULSE GRIPS
WATER BOTTLE HOLDER
TOP CAP
PEDAL ARM
PIVOTING FOOT PADS
GUIDE RAIL SET
REAR COVER
CD/MP3 PLAYER POCKET
CONSOLE
TOUCH PAD PANEL AND DISPLAY WINDOWS
CONSOLE MAST
LOWER HANDLEBAR
POWER CORD SOCKET
STABILIZER TUBE
CRANK
MAIN FRAME
LOWER LINK ARM

⚠ WARNING

CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT

CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISE DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

⚠ PRECAUCIÓN

CONSULTAR CON UN MEDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTAR EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO IMPROPIAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.



LS13.0E

INCLINE LEVEL TOGGLES
SPEAKERS
CONSOLE FAN
UPPER HANDLEBAR
PULSE GRIPS
WATER BOTTLE HOLDER
TOP CAP
PEDAL ARM
PIVOTING FOOT PADS
GUIDE RAIL SET
REAR COVER
CD/MP3 PLAYER POCKET
RESISTANCE LEVEL TOGGLES
CONSOLE
TOUCH PAD PANEL AND DISPLAY WINDOWS
CONSOLE MAST
LOWER HANDLEBAR
POWER CORD SOCKET
STABILIZER TUBE
CRANK
MAIN FRAME
LOWER LINK ARM

WARNING

CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

AVERTISSEMENT

CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISE DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

PRECAUCIÓN

CONSULTAR CON UN MEDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTAR EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO IMPROPIAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.

TOOLS INCLUDED:

- ☐ 8 mm L-Wrench
- ☐ 5 mm L-Wrench
- ☐ 13/15 mm Flat Wrench
- ☐ Screwdriver
- ☐ 5 mm L-Wrench/Screwdriver

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Stabilizer Tube
- ☐ 1 Guide Rail Set
- ☐ 1 Manual Incline Set (LS8.0E only)
- ☐ 2 Pedal Arms
- ☐ 2 Lower Handlebars
- ☐ 2 Upper Handlebars
- ☐ 2 Lower Link Arms With Footpads
- ☐ 1 Top Cap (2 pieces)
- ☐ 1 Console Mast
- ☐ 1 Console Mast Boot
- ☐ 1 Console
- ☐ 2 Handlebar Caps
- ☐ 1 Water Bottle Holder
- ☐ 1 Rear Cover
- ☐ 2 Sets Handlebar Covers (LS13.0E only)
- ☐ 2 Aero Hand Grips (LS13.0E only)
- ☐ 1 LIVE**STRONG**.COM USB Stick (LS10.0E, LS13.0E only)
- ☐ 1 USB Cover (LS10.0E, LS13.0E only)
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 1 Hardware Kit

PRE ASSEMBLY





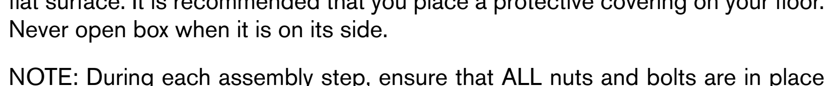
ALL MODELS

UNPACKING

Unpack the product where you will be using it. Place the elliptical carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.



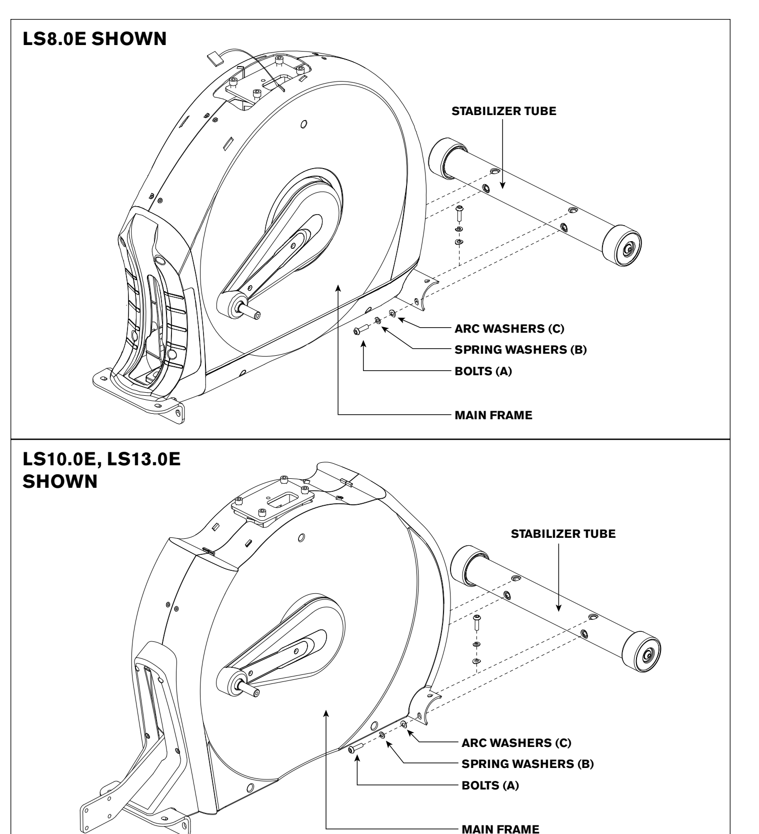
NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

ASSEMBLY **STEP 1**



ALL MODELS



HARDWARE BAG 1 CONTENTS :

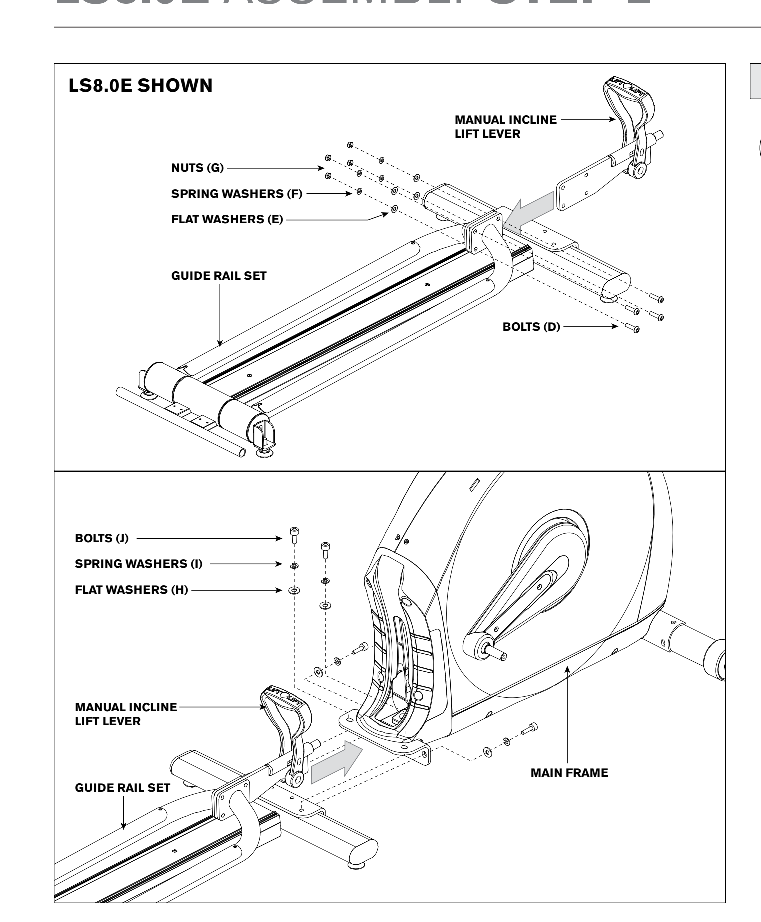


A Open **HARDWARE BAG 1**.

B Attach the **STABILIZER TUBE** to the **MAIN FRAME** using 2 **BOLTS (A)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **ARC WASHERS (C)** on each side.

LS8.0E ASSEMBLY **STEP 2**

LS8.0E



HARDWARE BAG 2 CONTENTS

BOLT (D) 35 mm Qty: 4
FLAT WASHER (E) 16 mm Qty: 4
SPRING WASHER (F) 15 mm Qty: 4
NUT (G) Qty: 4
FLAT WASHER (H) 20 mm Qty: 4
SPRING WASHER (I) 18 mm Qty: 4
BOLT (J) 25 mm Qty: 4

* This step is for LS8.0E only.

A Open **HARDWARE BAG 2**.

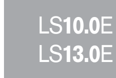
B Attach **MANUAL INCLINE LIFT LEVER** to **GUIDE RAIL SET** using 4 **BOLTS (D)**, 4 **FLAT WASHERS (E)**, 4 **SPRING WASHERS (F)** and 4 **NUTS (G)**.

C Align **GUIDE RAIL SET** with **MAIN FRAME** as shown.

D Lift up on the **MANUAL INCLINE LIFT LEVER** and place it in one of the holes inside the **MAIN FRAME**.

E Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **MAIN FRAME** using 4 **BOLTS (J)**, 4 **SPRING WASHERS (I)** and 4 **FLAT WASHERS (H)**.

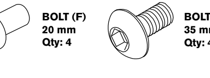


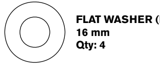


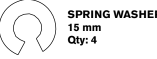
LS10.0E, LS13.0E ASSEMBLY STEP 2

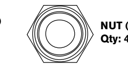
HARDWARE BAG 2 CONTENTS

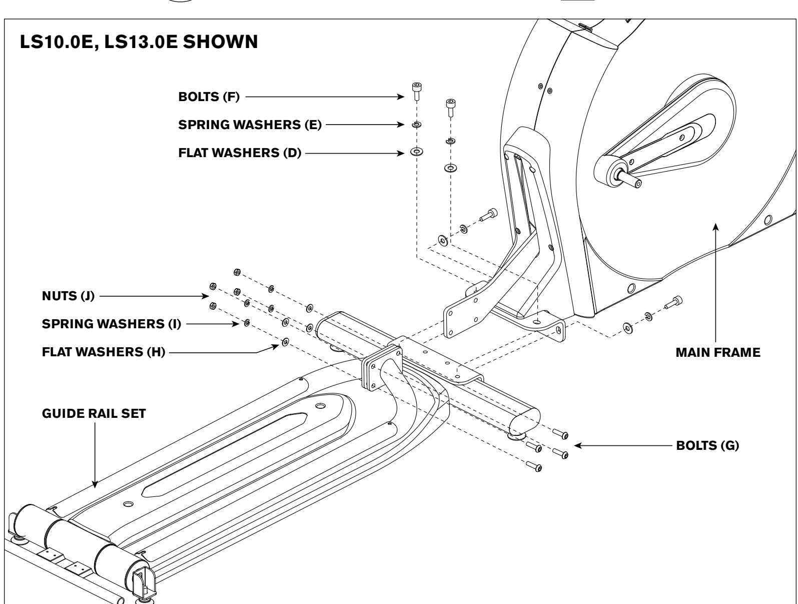












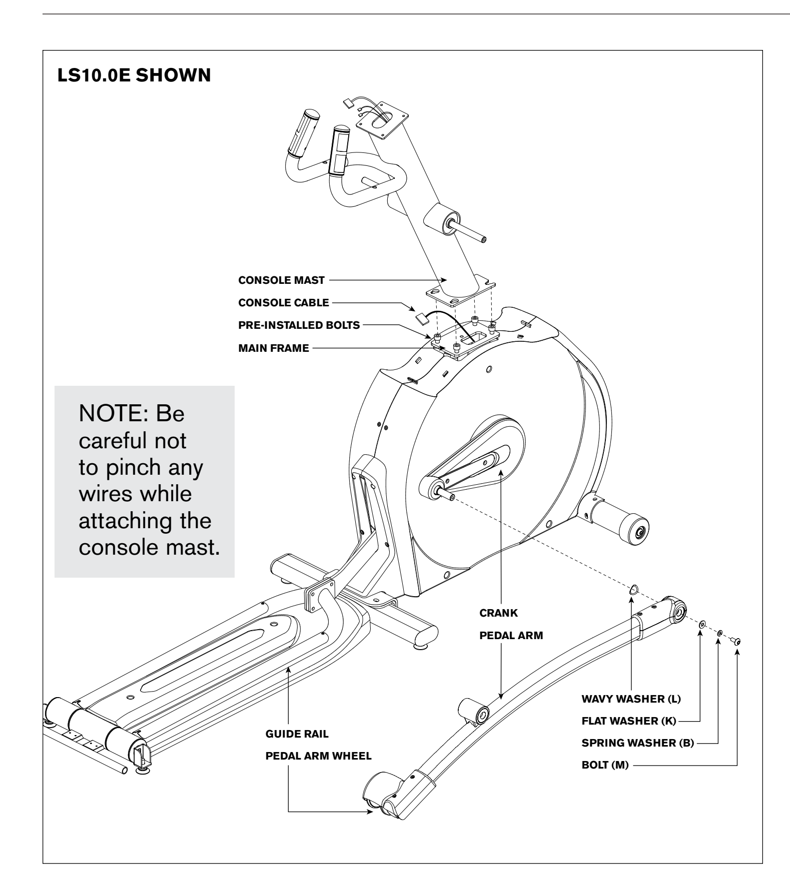
* This step is for LS10.0E, LS13.0E models only.

A Open **HARDWARE BAG 2**.

B Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **MAIN FRAME** using 4 **BOLTS (F)**, 4 **SPRING WASHERS (E)** and 4 **FLAT WASHERS (D)**.

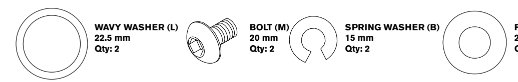
C Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **MAIN FRAME** using 4 **BOLTS (G)**, 4 **FLAT WASHERS (H)**, 4 **SPRING WASHERS (I)** and 4 **NUTS (J)**.

ASSEMBLY STEP 3



NOTE: Be careful not to pinch any wires while attaching the console mast.

HARDWARE BAG 3 CONTENTS :







A Open **HARDWARE BAG 3**.

B Carefully pull the **CONSOLE CABLE** through the **CONSOLE MAST** using the twist tie located inside the **CONSOLE MAST**.

C Gently slide the **CONSOLE MAST** onto the **MAIN FRAME** and attach **CONSOLE MAST** to **MAIN FRAME** using **PRE-INSTALLED BOLTS**.

D Slide **WAVY WASHER (L)** over **CRANK** followed by **PEDAL ARM** as shown. Rest **PEDAL ARM WHEEL** on **GUIDE RAIL**.

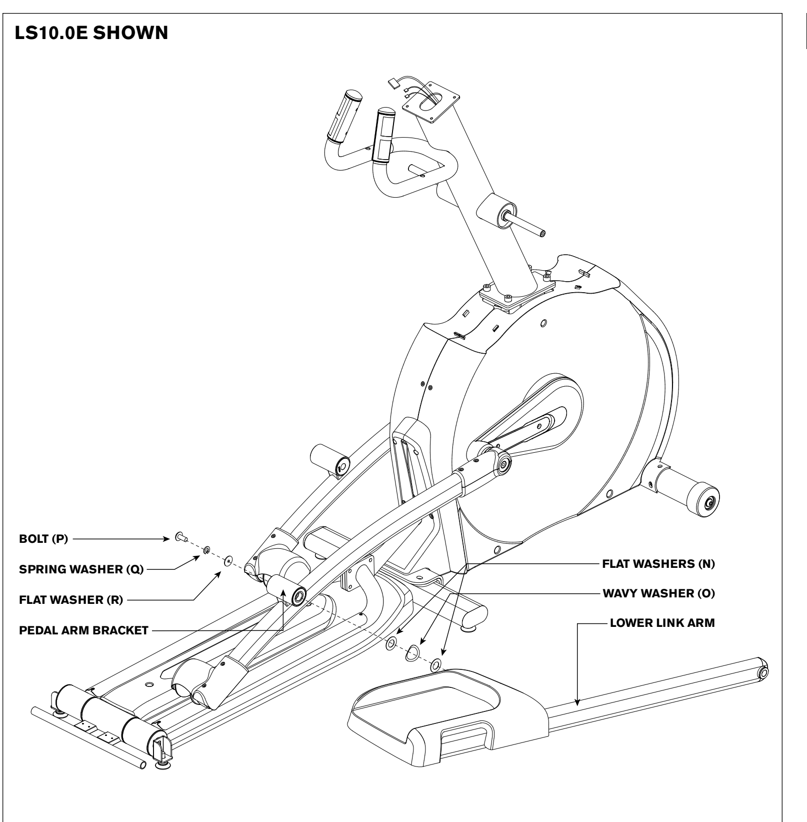
E Attach the **PEDAL ARM** to the **CRANK** using 1 **FLAT WASHER (K)**, 1 **SPRING WASHER (B)** and 1 **BOLT (M)**.

F Repeat steps D–E on the opposite side of the elliptical.

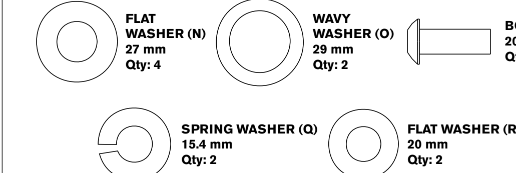


ALL MODELS

ASSEMBLY **STEP 4**



HARDWARE BAG 4 CONTENTS :



A Open **HARDWARE BAG 4.**

B Slide 1 **FLAT WASHER (N)**, 1 **WAVY WASHER (O)** and another **FLAT WASHER (N)** onto the **LOWER LINK ARM.**

C Slide the **LOWER LINK ARM** into the **PEDAL ARM BRACKET.**

D Attach the **LOWER LINK ARM** to the **PEDAL ARM BRACKET** using 1 **FLAT WASHER (R)**, 1 **SPRING WASHER (Q)** and 1 **BOLT (P).**

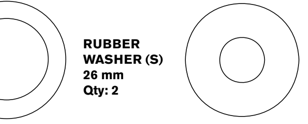
E Repeat steps B–D on the opposite side of the elliptical.

ASSEMBLY **STEP 5**

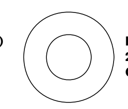
ALL MODELS

HARDWARE BAG 5 CONTENTS :

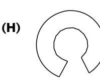




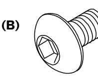


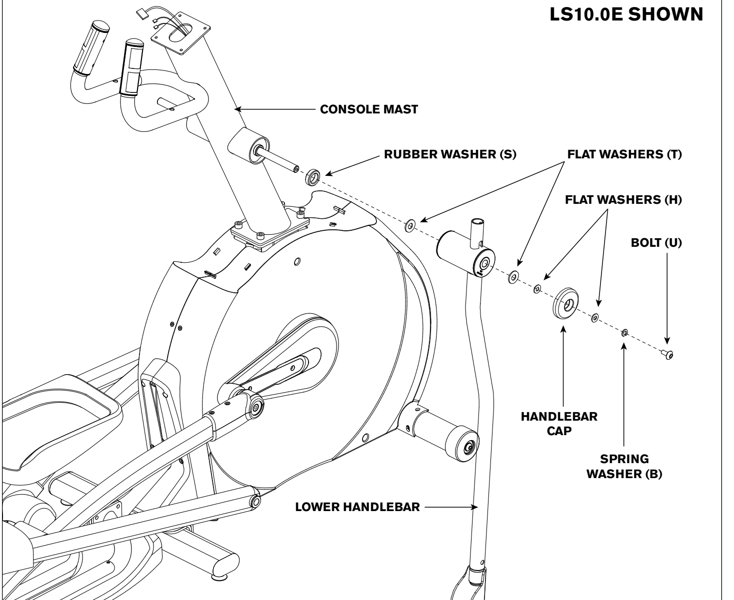












A Open **HARDWARE BAG 5.**

B Slide 1 **RUBBER WASHER (S)** and 1 **FLAT WASHER (T)** onto the **CONSOLE MAST.**

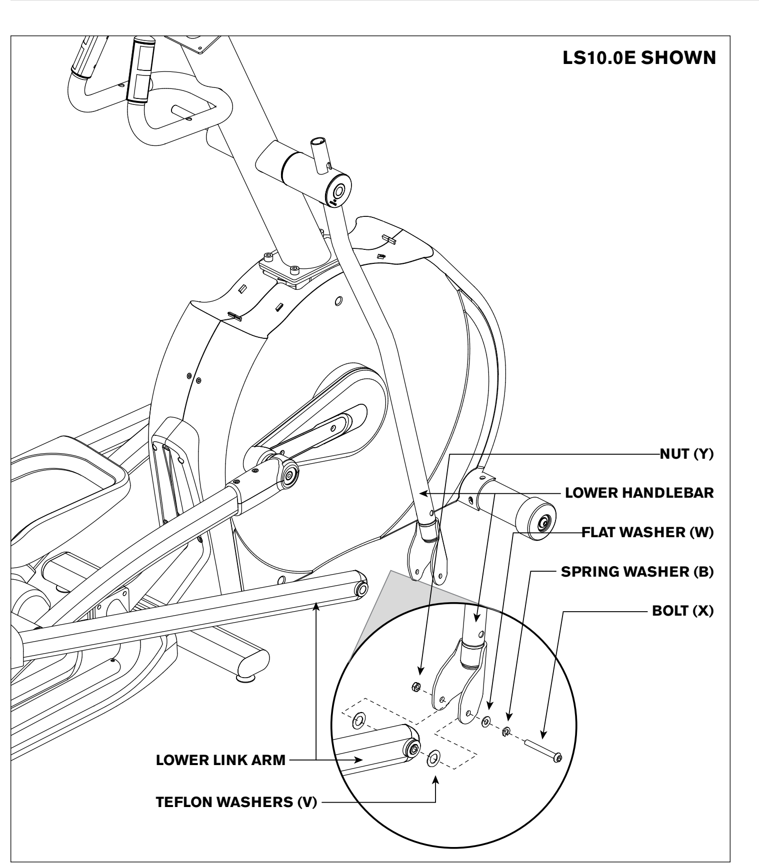
C Slide **LOWER HANDLEBAR** onto **CONSOLE MAST** and attach using 1 **FLAT WASHER (T)**, 1 **FLAT WASHER (H)**, 1 **HANDLEBAR CAP**, 1 **FLAT WASHER (H)**, 1 **SPRING WASHER (B)** and 1 **BOLT (U).**

D Repeat steps B–C on the opposite side of the elliptical.

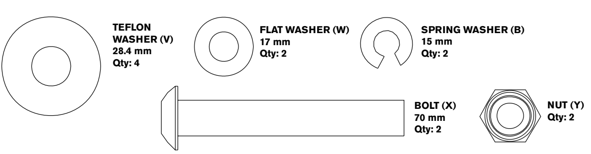


ALL MODELS

ASSEMBLY **STEP 6**



HARDWARE BAG 6 CONTENTS :



A Open **HARDWARE BAG 6.**

B Align end of **LOWER LINK ARM** with bracket on bottom of **LOWER HANDLEBAR.**

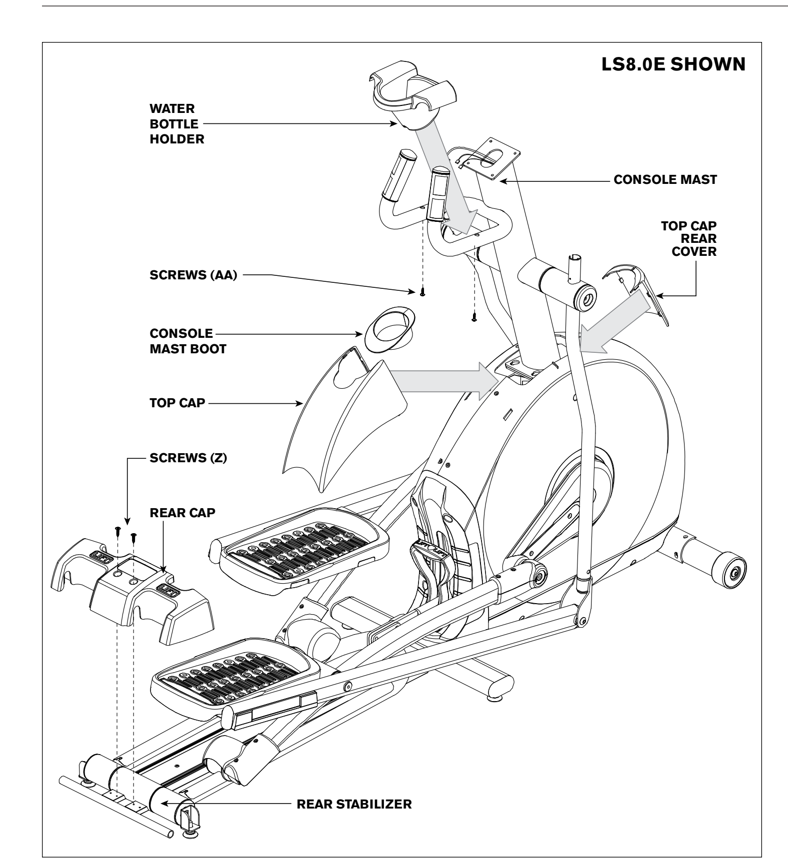
C Place **TEFLON WASHERS (V)** on both sides of the **LOWER LINK ARM.** While holding **TEFLON WASHERS (V)** slide **LOWER LINK ARM** into bottom end of **LOWER HANDLEBAR.**

D Secure the joint with 1 **FLAT WASHER (W)**, 1 **SPRING WASHER (B)**,1 **BOLT (X)** and secure with 1 **NUT (Y).**

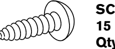
E Repeat steps B–D on the opposite side of the elliptical.

LS8.0E ASSEMBLY **STEP 7**

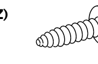




HARDWARE BAG 7 CONTENTS :



SCREW (Z)
15 mm
Qty: 2



SCREW (AA)
20 mm
Qty: 2

* This step is for LS8.0E only.

A Open **HARDWARE BAG 7.**

B Slide **TOP CAP** and **TOP CAP REAR COVER** over **CONSOLE MAST** and snap into place.

C Insert **CONSOLE MAST BOOT** over **TOP CAP** and snap into place.

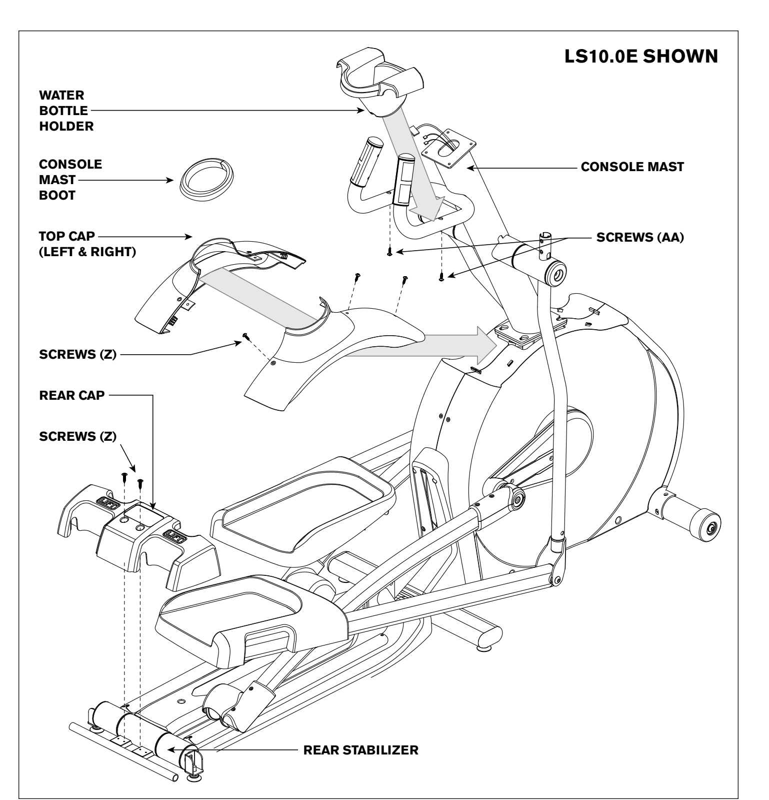
D Slide **WATER BOTTLE HOLDER** over **CONSOLE MAST** and attach using 2 **SCREWS (AA).**

E Slide **REAR CAP** over **REAR STABILIZER** and attach using 2 **SCREWS (Z).**

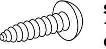
NOTE: Be careful not to pinch any wires while tightening screws.

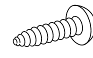


LS10.0E, LS13.0E ASSEMBLY STEP 7



HARDWARE BAG 7 CONTENTS :





* This step is for LS10.0E, LS13.0E models only.

A Open **HARDWARE BAG 7**.

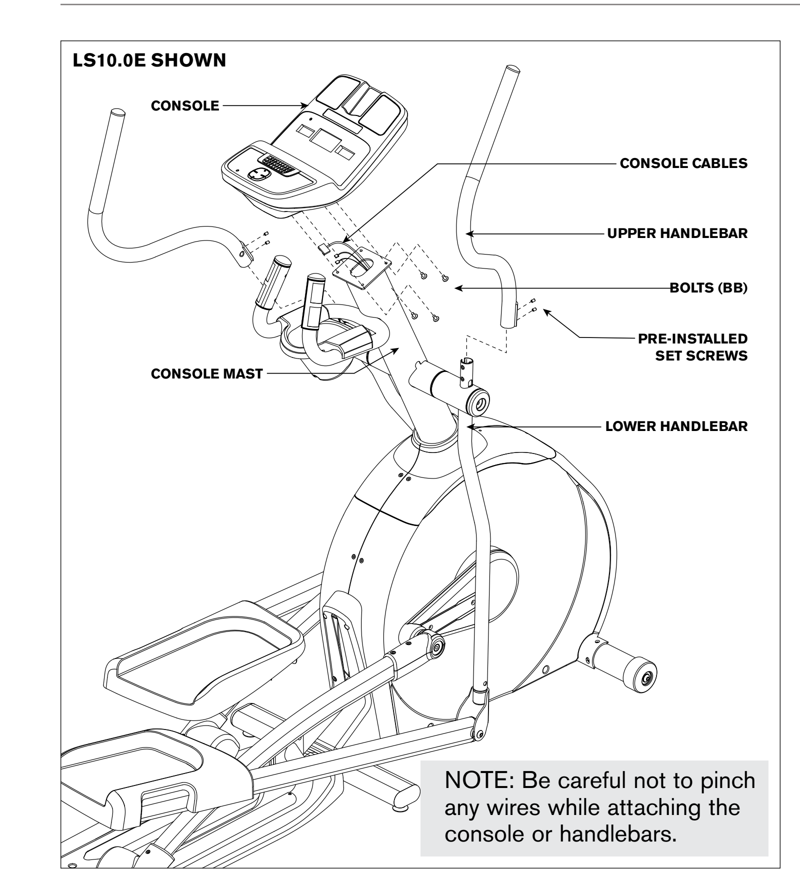
B Slide **RIGHT AND LEFT TOP CAP** over **CONSOLE MAST** and attach using 3 **SCREWS (Z)**.

C Slide **CONSOLE MAST BOOT** around **CONSOLE MAST** and insert into **TOP CAP**.

D Slide **WATER BOTTLE HOLDER** over **CONSOLE MAST** and attach using 2 **SCREWS (AA)**.

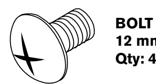
E Slide **REAR CAP** over **REAR STABILIZER** and attach using 2 **SCREWS (Z)**.

ASSEMBLY STEP 8



NOTE: Be careful not to pinch any wires while attaching the console or handlebars.

HARDWARE BAG 8 CONTENTS :



A Open **HARDWARE BAG 8**.

B Attach the **CONSOLE CABLES** to the **CONSOLE**.

C Carefully tuck the **CONSOLE CABLES** into the **CONSOLE MAST** before attaching the **CONSOLE**. Attach **CONSOLE** to **CONSOLE MAST** using 4 **BOLTS (BB)**.

D Slide **UPPER HANDLEBAR** onto **LOWER HANDLEBAR** making sure handlebars are joined together completely. Secure **UPPER HANDLEBAR** to **LOWER HANDLEBAR** using **PRE-ATTACHED SET SCREWS**.

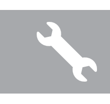
Make sure upper handlebars are as far down as possible. Handlebars can be damaged If not secured correctly.

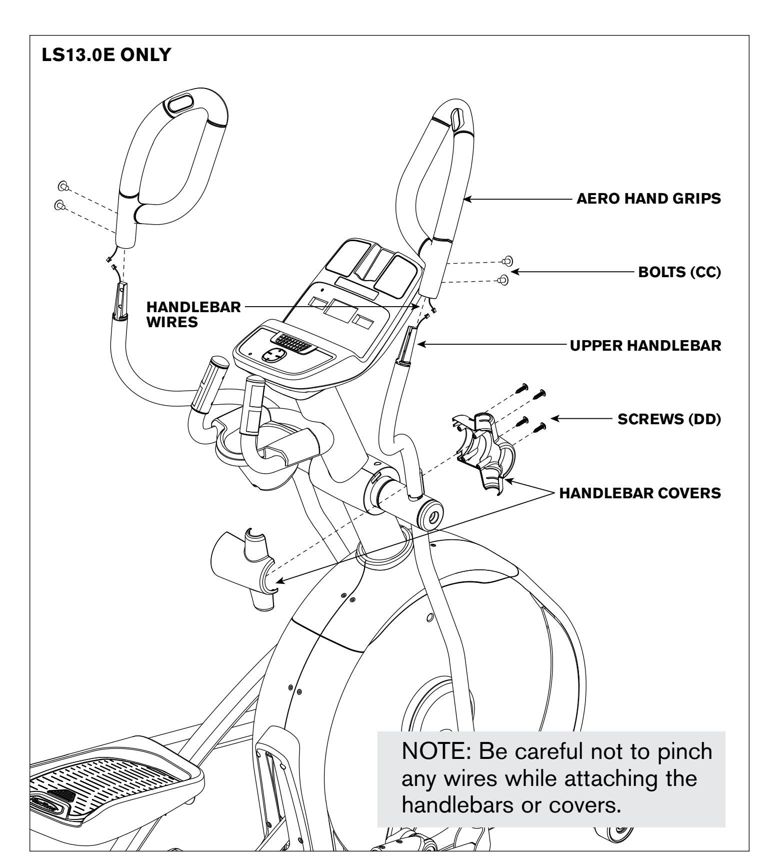
E Repeat step D on other side.

LS8.0E, LS10.0E ASSEMBLY COMPLETE!

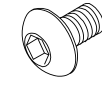


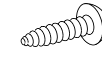
LS13.0E ASSEMBLY STEP 9





HARDWARE BAG 9 CONTENTS :





* This step is for LS13.0E only.

A Open **HARDWARE BAG 9**.

B Connect the **HANDLEBAR WIRES** from the right **AERO HAND GRIP** to the wires from the **UPPER HANDLEBAR**. Attach **AERO HAND GRIP** to the **UPPER HANDLEBAR** using 2 **BOLTS (CC)**.

NOTE: Be careful not to pinch any wires.

C Repeat on other side.

D Snap right **HANDLEBAR COVERS** over handlebars and attach using 4 **SCREWS (DD)**.

E Repeat on other side.

LS13.0E ASSEMBLY COMPLETE!

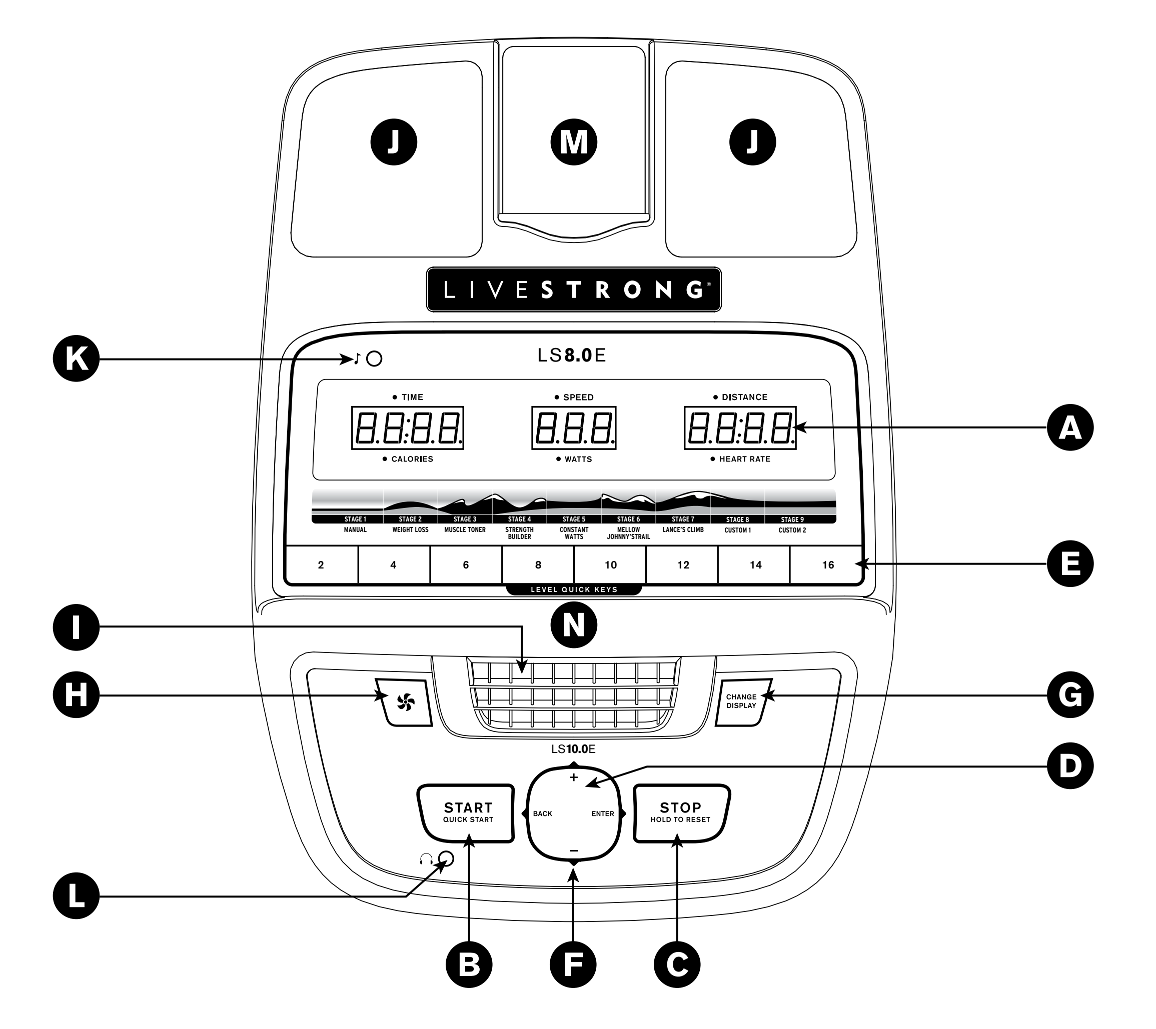
ELLIPTICAL OPERATION



This section explains how to use your elliptical's console and programming.
The BASIC OPERATION section in the ELLIPTICAL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE ELLIPTICAL**
- **POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS**
- **FOOT POSITIONING**
- **MOVING THE ELLIPTICAL**
- **LEVELING THE ELLIPTICAL**
- **POWER/MANUAL INCLINE OPERATION**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**





LS8.0E CONSOLE OPERATION

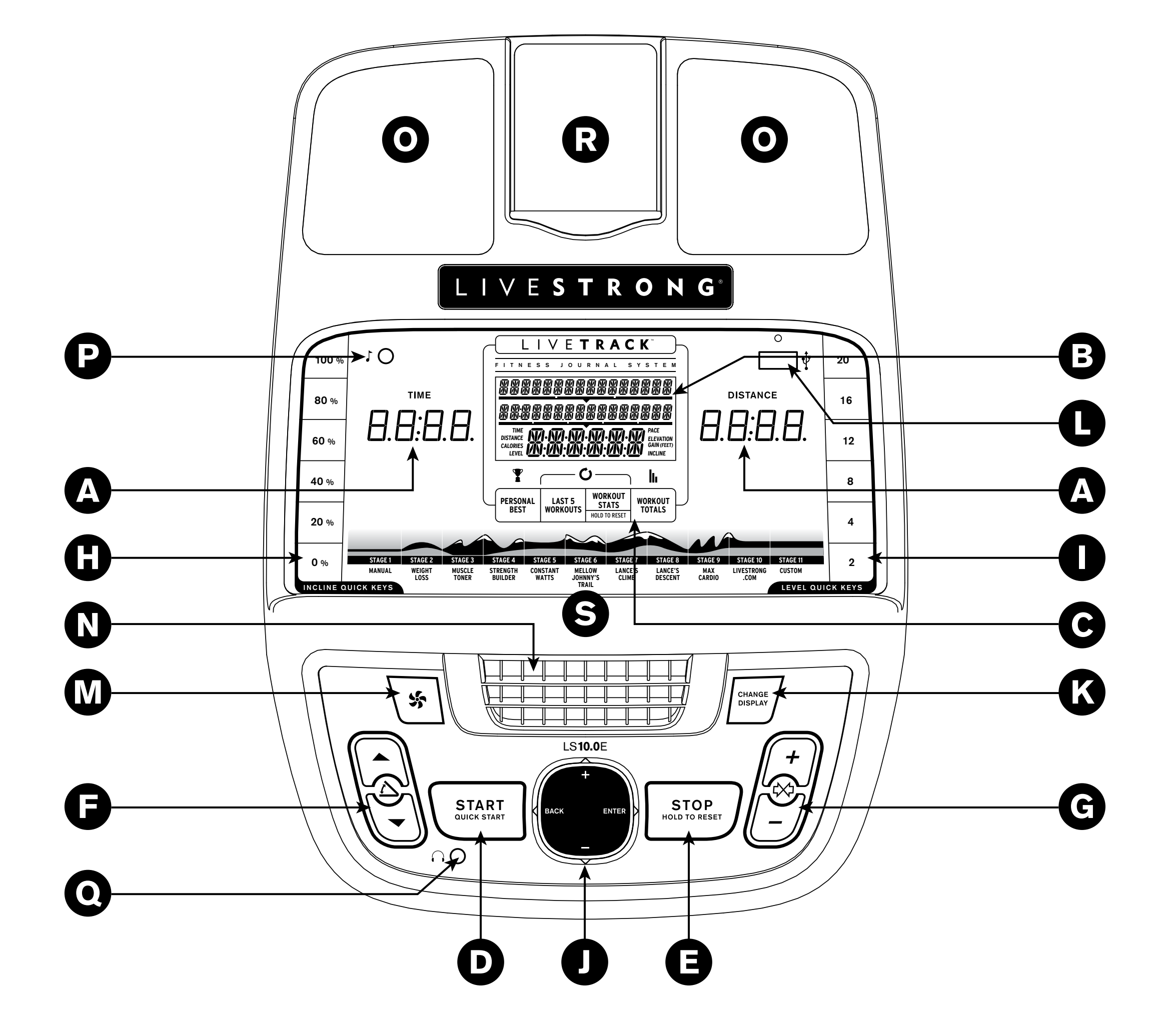
Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- **A) LED DISPLAY WINDOWS**: display time and distance during workout.
- **B) START**: press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- **C) STOP**: press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- **D) LEVEL + / –** : used to adjust resistance level.
- **E) LEVEL QUICK KEYS**: used to reach desired resistance level more quickly.
- **F) PROGRAMMING BUTTON**: used to select stage, level, time and other options.
- **G) CHANGE DISPLAY**: press to change display feedback during workout.
- **H) FAN KEY**: press to turn fan on and off.
- **I) FAN**: personal workout fan.
- **J) SPEAKERS**: music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- **K) AUDIO IN JACK**: plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- **L) AUDIO OUT / HEADPHONE JACK**: plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones. Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- **M) CD / MP3 PLAYER POCKET**: used to store your CD / MP3 player.
- **N) READING RACK**: holds reading material.

MANUAL INCLINE OPERATION

The LS8.0E has an adjustable incline feature to add variety to your workouts. To adjust the incline up or down, stand on the side of the elliptical and place your hand firmly on the top of the shroud. With your other hand, grab the **MANUAL INCLINE LIFT LEVER**, pulling back and guiding it up or down. Ensure the pin is engaged in the slot at the preferred incline level.





LS10.0E CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

A) LED DISPLAY WINDOWS: display time and distance during workout.

B) LIVETRACK™ LCD: displays LIVETRACK™ fitness journal information.
Displays heart rate, calories, pace, level and incline during workout.

C) LIVETRACK™ CONTROLS: used to adjust LIVETRACK™ display settings.

D) START: press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.

E) STOP: press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.

F) INCLINE ▲ / ▼ : used to adjust incline level.

G) LEVEL + / – : used to adjust resistance level.

H) INCLINE QUICK KEYS: used to reach desired incline percentage more quickly.

I) LEVEL QUICK KEYS: used to reach desired resistance level more quickly.

J) PROGRAMMING BUTTON: used to select stage, level, time and other options.

K) CHANGE DISPLAY: press to change display feedback during workout.

L) USB PORT: insert USB stick here to use LIVESTRONG.COM programming.

M) FAN KEY: press to turn fan on and off.

N) FAN: personal workout fan.

O) SPEAKERS: music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.

P) AUDIO IN JACK: plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.

Q) AUDIO OUT / HEADPHONE JACK: plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones.
Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.

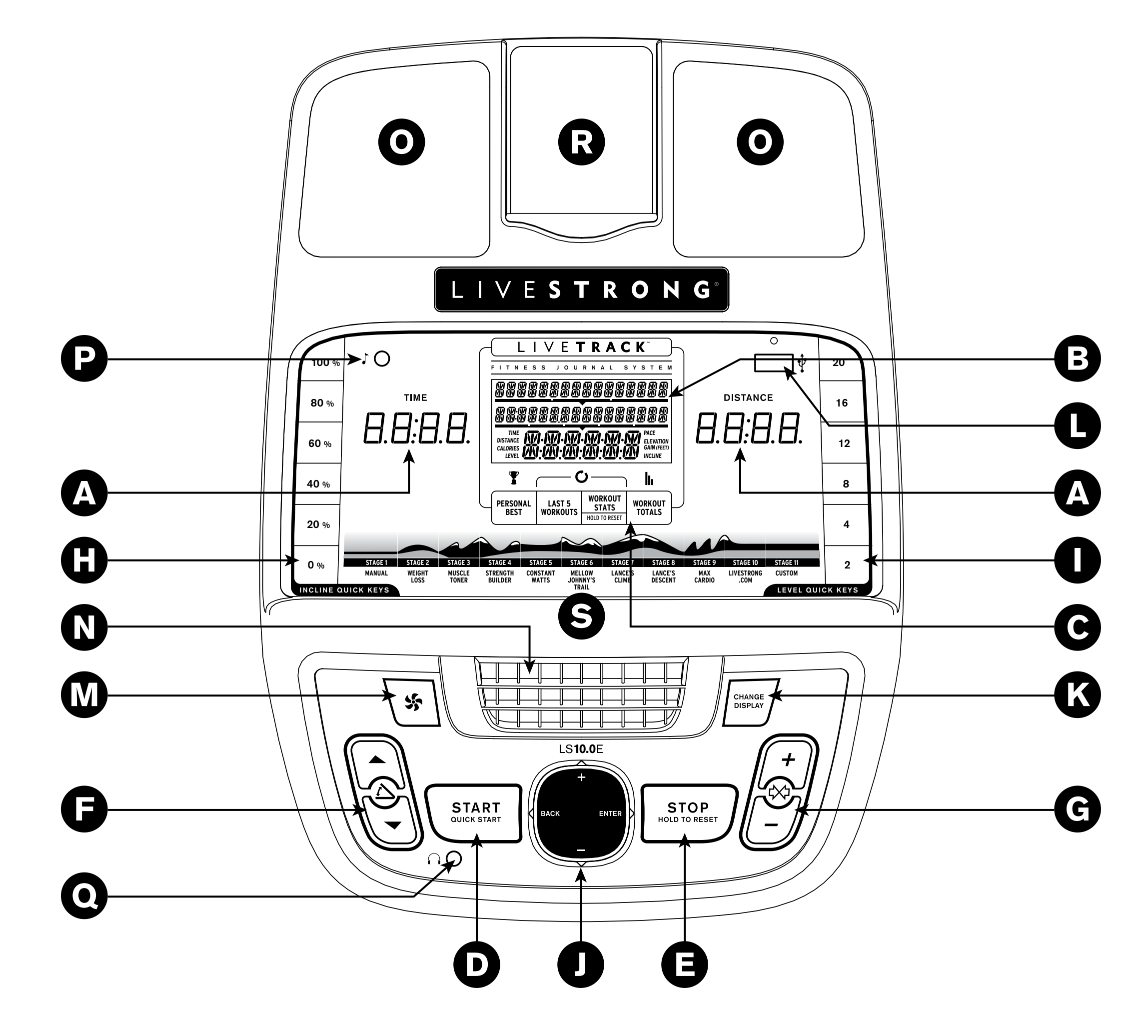
R) CD / MP3 PLAYER POCKET: used to store your CD / MP3 player.

S) READING RACK: holds reading material.









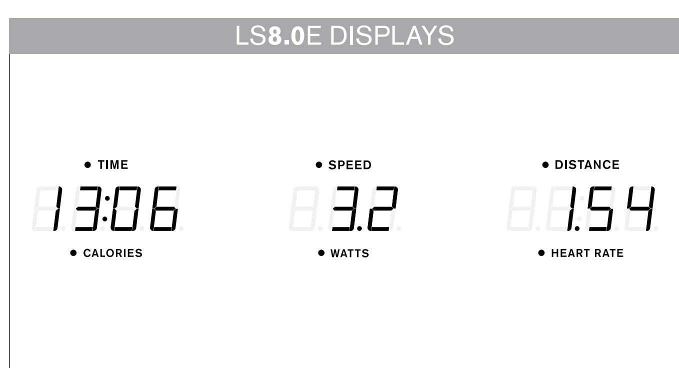
LS13.0E CONSOLE OPERATION

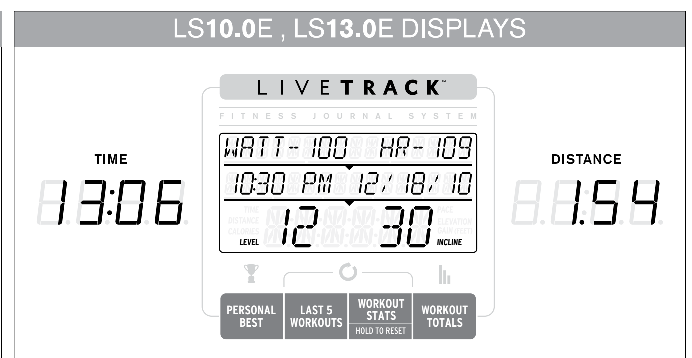
Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- **A) LED DISPLAY WINDOWS**: display time and distance during workout.
- **B) LIVETRACK™ LCD**: displays LIVETRACK™ fitness journal information. Displays heart rate, calories, pace, level and incline during workout.
- **C) LIVETRACK™ CONTROLS**: used to adjust LIVETRACK™ display settings.
- **D) START**: press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- **E) STOP**: press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- **F) INCLINE ▲ / ▼** : used to adjust incline level.
- **G) LEVEL + / –** : used to adjust resistance level.
- **H) INCLINE QUICK KEYS**: used to reach desired incline percentage more quickly.
- **I) LEVEL QUICK KEYS**: used to reach desired resistance level more quickly.
- **J) PROGRAMMING BUTTON**: used to select stage, level, time and other options.
- **K) CHANGE DISPLAY**: press to change display feedback during workout.
- **L) USB PORT**: insert USB stick here to use LIVESTRONG.COM programming.
- **M) FAN KEY**: press to turn fan on and off.
- **N) FAN**: personal workout fan.
- **O) SPEAKERS**: music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- **P) AUDIO IN JACK**: plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- **Q) AUDIO OUT / HEADPHONE JACK**: plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones. Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- **R) CD / MP3 PLAYER POCKET**: used to store your CD / MP3 player.
- **S) READING RACK**: holds reading material.









DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **SPEED (SPD):** Shown as MPH. Indicates how fast the foot pads are moving.
- **CALORIES:** Total calories burned or calories remaining left to burn during your workout.
- **HEART RATE (HR):** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **LEVEL:** Shows the current level of resistance. Will be displayed in the alphanumeric window.
- **INCLINE (LS10.0E/LS13.0E ONLY):** Shown as percent. Indicates the incline level of the power ramp. Will be displayed in the alphanumeric window.
- **WATTS:** Displays current user power output.
- **LIVETRACK™ LCD DISPLAY (LS10.0E/LS13.0E ONLY):** When LIVETRACK™ is activated, the LIVETRACK™ information is displayed in this window. Use the four buttons underneath the display to change display information. More information is on page 33.

GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the elliptical.
2) Plug in the power cord and turn the elliptical ON. (Switch is located at the bottom-front of the elliptical.)
3) You have the following options to start your workout:

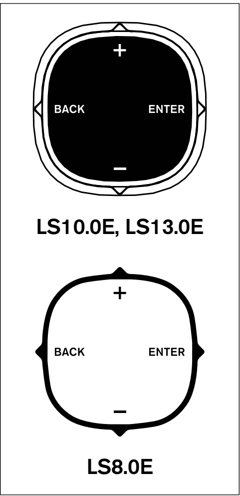
A) QUICK START UP

Simply press START to begin working out. Time will count up from 0:00.
The resistance level will default to level 1. Incline will default to 0% (LS10.0E, LS13.0E only).

B) SELECT A STAGE

1) Use the PROGRAMMING BUTTON to select USER 1, USER 2 or GUEST and press ENTER (LS10.0E, LS13.0E only). NOTE: if you press START before pressing ENTER, the stage will begin and counts up from 0:00 for the Manual (STA1) and Constant Watts (STA5) stages, and count down from 30:00 for all other stages. The level defaults to 1.
2) Select a stage using **+ / –** and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
3) Select weight using **+ / –** and press ENTER. (LS10.0E, LS13.0E ONLY)
4) Set time using **+ / –** and press ENTER.
5) Select a level using **+ / –** and press ENTER.
6) Press START to begin the stage.

Programming Button



LS10.0E, LS13.0E

LS8.0E

TO CLEAR SELECTION/RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

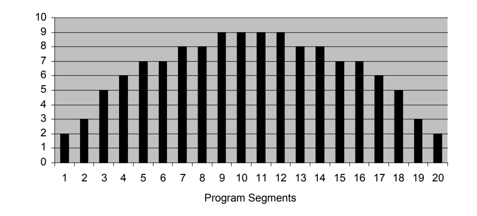
FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the monitor display will flash “WORKOUT COMPLETE” and/or beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

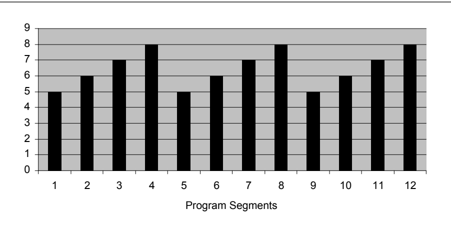
PROGRAM (STAGE) INFORMATION

MANUAL: Adjust your level and incline manually during your workout

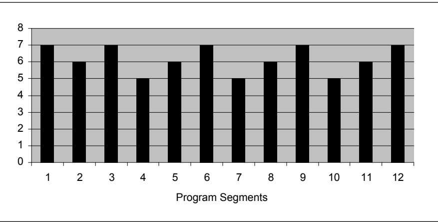
WEIGHT LOSS: Challenges with various combinations of hills and valleys (resistance). Time-based goal with 10 difficulty levels to choose from. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



MUSCLE TONER: : Muscle-defining workouts with 10 difficulty levels and 20 resistance levels increase strength and build solid endurance. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



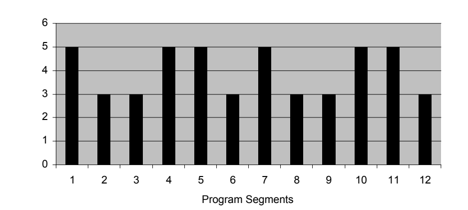
STRENGTH BUILDER: Program cues you to pedal forward (F) and backwards (R) for an exciting and challenging workout (resistance levels). Time-based goal with 10 difficulty levels to choose from. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



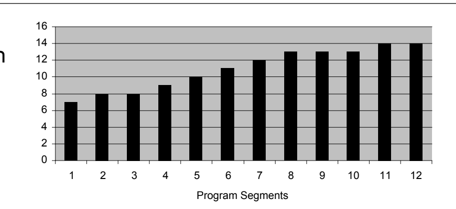
CONSTANT WATTS:

1) Select Constant Watts program using **+ / –** and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
2) Set time using **+ / –** and press ENTER.
3) Select desired watts using **+ / –** and press ENTER.
4) Press START to being the program.

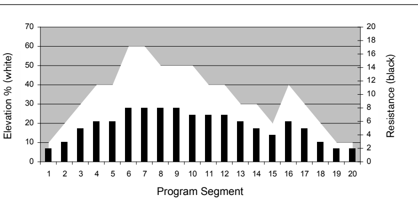
MELLOW JOHNNY'S TRAIL: Simulates climbing mountains by increasing and decreasing the resistance. Time-based goal with 10 difficulty levels to choose from. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



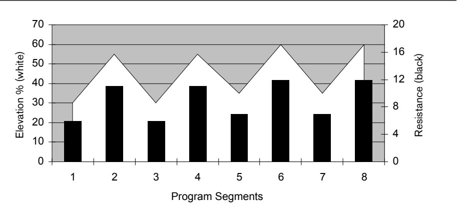
LANCE'S ASCENT: This high-intensity ascending cardio program gives you a solid and varied workout with 10 different challenge levels. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



LANCE'S DESCENT (LS10.0E, LS13.0E ONLY): Start strong with intense combinations of resistance and incline as you take your strength and endurance to the next level. Black bars represent changes in resistance level. White area represents changes in elevation %. Level 5 shown.



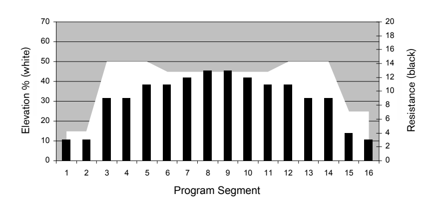
MAX CARDIO (LS10.0E, LS13.0E ONLY): Keep burning fat long after your workout with high- and low-intensity intervals that keep the heart rate up while improving endurance and conditioning. Black bars represent changes in resistance level. White area represents changes in elevation %. Level 5 shown.



PROGRAM (STAGE) INFORMATION CONTINUED



THE TOUR (LS13.0E ONLY): Get the ultimate cardio workout as you gradually build to a high resistance and elevation with 10 challenge levels. Time-based goal. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



CUSTOM

1) Select CUSTOM stage using **+ / –** and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
2) Use the **+ / –** keys to select time. Press ENTER to confirm.
3) Set each resistance/incline profile by using **+ / –** and press ENTER. Repeat for all 15 resistance/incline profiles (LS8.0E models set resistance only).
   NOTE: You may go back to the previous segment by pressing BACK on the PROGRAMMING BUTTON.
4) Press START to begin.

DATE AND CLOCK SETUP (LS10.0E, LS13.0E ONLY)

1) Enter Setup Mode: Press and hold 2 and 4 BUTTONS for 3-5 seconds.
2) Use the ENTER button to confirm settings.
3) Settings include: MONTH, DAY, YEAR, HOUR, MINUTE, and AM/PM.
4) Review Settings: You can review your settings at any time while in Setup Mode.
   Use the ENTER button to scroll through settings.
5) Exit Setup Mode: To confirm the Date and Time, press and hold ENTER for 3 seconds.
6) To Reset: Simply reenter Setup Mode and adjust Date and Time to the correct setting.

LIVETRACK™ INTERACTIVE (LS10.0E, LS13.0E ONLY)

LIVE**STRONG.COM USB PROGRAM INFORMATION**

- Track your workouts on LIVE**STRONG**.COM
- Reach your goals faster with exclusive Lance-endorsed training plans
- Stay fresh and motivated with new LIVE**STRONG**® Fitness cardio programs

SAVING WORKOUT DATA TO USB FROM YOUR ELLIPTICAL

1) Remove the USB protective cover and insert the USB stick.
2) Select “SAVE WORKOUT” using **+ / –** on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm.
3) Select USER 1 or 2 using the **+ / –** on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm. Your last 5 workouts are now transferred to the USB stick.
   NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while info is uploading.
4) After the console confirms “UPLOAD COMPLETE,” remove USB stick and replace USB protective cover.

TRANSFERRING WORKOUT DATA TO PC/MAC FROM USB

1) Insert USB stick into an available USB port in your computer.
2) Open your computer’s internet browser and go to **http://www.livestrong.com/equipment** to transfer your workout.

DOWNLOADING A NEW PROGRAM FROM LIVE**STRONG.COM**

1) Insert USB stick into an available USB port in your computer.
2) Open your computer’s internet browser and go to **http://www.livestrong.com/equipment** to download the Peter Park created, Lance’s personal trainer, programs and workout calendar.



LIVETRACK™ INTERACTIVE (LS10.0E, LS13.0E ONLY)

DOWNLOADING A NEW PROGRAM TO YOUR ELLIPTICAL

1) Remove the USB protective cover and insert the USB stick.
2) Select “DOWNLOAD PROGRAM” using any **+ / –** on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm.
3) Select the desired program using any **+ / –** on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm.
4) Select memory slot 1 - 4 to save the desired program to. Press ENTER to confirm.
   NOTE: If memory slot is full with a previously downloaded program, it will be overwritten with the new program. Previous programs are available for download again from **http://www.livestrong.com/equipment**
   NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while info is downloading.
5) After the console confirms “DOWNLOAD COMPLETE,” remove USB stick and replace USB protective cover.

DOWNLOADING A SOFTWARE UPDATE FROM LIVE**STRONG.COM**

1) Insert USB stick into an available USB port in your computer.
2) Open your computer’s internet browser and go to **http://www.livestrong.com/equipment** to download software updates for your console.

UPDATE ELLIPTICAL SOFTWARE

NOTE: Performing a software update will delete all previously saved information. Please save your workouts to your USB before starting the software update. Remove the USB protective cover and insert the USB stick.

1) Turn the power switch to the OFF position (Power switch is located next to the power cord).
2) Remove the USB protective cover, insert the USB stick.
3) Turn the power switch back to the ON position.
4) Select “SOFTWARE UPDATE” using any **+ / –** on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm.
   NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while info is downloading.
5) After the console confirms “UPDATE COMPLETE,” press ENTER. It is now safe to remove the USB stick and replace the USB protective cover.



LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM (LS10.0E, LS13.0E ONLY)



Congratulations! Research shows that those who journal their fitness routines or workouts, on average, achieve greater success than those who do not. Because your new elliptical is equipped with the exclusive LIVETRACK™ Fitness Journal System, you’ve taken an important step towards achieving your fitness goals.

LIVETRACK™ is an innovative new software program, integrated into your elliptical console, that will allow you to track your fitness progress over time, without the need for paper journals or logs. LIVETRACK™ allows you to easily compare your current workout to your personal bests or your last five workouts. With quick access to feedback like duration of workout, distance traveled, calories burned or your overall pace, you’ll be able to quickly and easily see the progress you’ve made. You can also track your workout totals. By following your total number of workouts, distance, and calories, you’ll be able to see just how far you have come. Read further to see how LIVETRACK™ can help motivate you to enhance your performance.

SETUP

To activate LIVETRACK™ fitness journal system a user MUST be chosen before the program begins. To select a USER 1 or 2, use the **+ / – KEYS** and press **ENTER** to confirm. All workout data will accumulate only for the user that is chosen. NOTE: If no user is selected data will not be tracked.

RESET

Reset all recorded information for User 1 or User 2 by selecting the user and then holding down the **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET** key for 10 seconds. NOTE: This step is permanent and will delete ALL previously accumulated data for the chosen user.



LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM
(LS10.0E, LS13.0E ONLY)

ACCUMULATED DATA

With the LIVETRACK™ fitness journal system, you can scroll through your accumulated data in multiple formats by pressing the LIVETRACK™ buttons. A workout is saved when: the program ends, the console is paused and not resumed within 5 minutes, or the STOP button is held to reset the console.

1) **PERSONAL BEST:** allows user to scroll through and view 5 personal bests for all previous workouts. They are:
   - Best Mile – fastest time in which the user has completed a mile
   - Best 5K – fastest time in which the user has completed a 5K
   - Longest Workout – (time)
   - Longest Workout – (distance)
   - Calories Burned – most calories user has burned in one workout

2) **LAST 5 WORKOUTS:** allows you to view data from your previous 5 workouts. The following data from these 5 workouts can be scrolled through and viewed by pressing the **WORKOUT STATS** key:
   - Time – total time of selected workout
   - Distance – total distance of selected workout
   - Calories – total calories burned during selected workout
   - Pace – average pace during selected workout
   - Elevation Gain (feet) – total elevation climbed, in feet, during selected workout

3) **WORKOUT TOTALS:** allows you to view the total accumulated workout data. Pressing the **WORKOUT TOTALS** key will allow you to scroll through the following totals:
   - Total Workouts
   - Total Distance
   - Total Calories
   - Total Time
   - Elevation Gain – total elevation climbed in feet

USING YOUR CD / MP3 PLAYER (ALL MODELS)



1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.
2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.



4) If you don't want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console.

LIMITED HOME-USE WARRANTY



WEIGHT CAPACITY

LS8.0E = 300 lbs (136 kilograms)
LS10.0E = 325 lbs (147 kilograms)
LS13.0E = 350 lbs (159 kilograms)

FRAME • LIFETIME
Manufacturer warrants the frame against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

BRAKE • LIFETIME
Manufacturer warrants the brake against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of brake is not covered under the brake warranty.

ELECTRONICS & PARTS • LS8.0E: 1 YEAR
LS10.0E: 3 YEARS
LS13.0E: 5 YEARS

Manufacturer warrants the electronic components, finish and all original parts for the period specified above from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • LS8.0E, LS10.0E: 1 YEAR
LS13.0E: 2 YEARS

Manufacturer shall cover the labor cost for the repair of the device for the period specified above from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LS8.0E MANUAL INCLINE • 1 YEAR
LS10.0E, LS13.0E INCLINE MOTOR • 1 YEAR

Manufacturer warrants the incline motor/manual incline mechanism and parts against defects in workmanship and materials for a period of one year from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by the Manufacturer.
- Incidental or consequential damages. the Manufacturer is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. the Manufacturer does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.
- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by the Manufacturer for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. The Manufacturer is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and the Manufacturer shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the Manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS



- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by the Manufacturer.
- Manufacturer's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at the Manufacturer's option, the same or comparable model.
- Manufacturer may request defective components be returned to the Manufacturer upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by the Manufacturer or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.

FRANÇAIS

INTRODUCTION

Félicitations et merci d'avoir acheté cet exerciseur elliptique LIVE**STRONG**®.

Au moins 4 M$ de la vente de ce produit seront remis à la Lance Armstrong Foundation et la lutte contre le cancer.

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un exerciseur elliptique LIVE**STRONG**®, de qualité professionnelle, peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que nous nous sommes engagés à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, nous n'utilisons que des composants de la plus haute qualité. C'est un engagement que nous tenons grâce à l'ensemble de garanties du châssis au moteur le plus étendu du secteur.

Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

Les exerciseurs elliptiques LIVE**STRONG**® répondent aux attentes.

La Lance Armstrong Foundation lutte pour plus de 25 millions de gens dans le monde entier qui vivent aujourd'hui avec le cancer. Il devrait y avoir, et il y a la vie après le cancer pour plus de gens. La fondation est présente auprès d'eux dès qu'ils sont diagnostiqués, leur offrant le soutien et les ressources qu'ils auront besoin pour combattre le cancer de plein fouet. Elle trouve des moyens innovateurs de sensibiliser, de financer la recherche et de mettre fin au stigmate du cancer dont font face les survivants. Elle rapproche les gens et les communautés pour créer un changement social et fait appel à l'aide des chefs d'état, de la nation et du monde pour lutter contre cette maladie. N'importe qui, n'importe où peut se joindre à la lutte contre le cancer sur LIVE**STRONG**.org.

ASSEMBLAGE



⚠ AVERTISSEMENT

Le processus de l'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du cadre de l'exerciseur elliptique pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages à l'exerciseur elliptique, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, rechercher le numéro de série de l'exerciseur elliptique qui figure sur un autocollant de code à barres blanc, sur le tube de stabilisation avant, et l'inscrire dans l'espace réservé ci-dessous.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE

INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

EP	

MODÈLE : **EXERCISEUR ELLIPTIQUE** LIVE**STRONG**® [ ]

» Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE lors de tout appel de service.



LS8.0E

HAUT-PARLEURS

VENTILATEUR

POIGNÉE D'EXERCICE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PORTE-BIDON

COUVERCLE SUPÉRIEUR

MANIVELLE

PATINS PIVOTANTS

JEU DE GLISSIÈRES

COUVERCLE ARRIÈRE

LOGEMENT D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3

CONSOLE

CLAVIER TACTILE ET FENÊTRES D'AFFICHAGE

MONTANT DE CONSOLE

LEVIER D'EXERCICE

LEVIER DE RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON

PRISE FEMELLE DE CORDON D'ALIMENTATION

TUBE DE STABILISATION

BÂTI

BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR

LEVIER DE PÉDALE

WARNING

CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

AVERTISSEMENT

CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISE DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

PRECAUCIÓN

CONSULTAR CON UN MEDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTAR EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO IMPROPIAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.

LS10.0E

HAUT-PARLEURS

VENTILATEUR

POIGNÉE D'EXERCICE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PORTE-BIDON

COUVERCLE SUPÉRIEUR

LEVIER DE PÉDALE

PATINS PIVOTANTS

JEU DE GLISSIÈRES

COUVERCLE ARRIÈRE

LOGEMENT D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3

CONSOLE

CLAVIER TACTILE ET FENÊTRES D'AFFICHAGE

MONTANT DE CONSOLE

LEVIER D'EXERCICE

PRISE FEMELLE DE CORDON D'ALIMENTATION

TUBE DE STABILISATION

MANIVELLE

BÂTI

BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR

WARNING

CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

AVERTISSEMENT

CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISE DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

PRECAUCIÓN

CONSULTAR CON UN MEDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTAR EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO IMPROPIAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.



LS13.0E

INTERRUPTEURS À BASCULE DE NIVEAU D’INCLINAISON

HAUT-PARLEURS

VENTILATEUR

POIGNÉE D’EXERCICE

⚠WARNING

CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠AVERTISSEMENT

CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D’UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L’ÉQUIPEMENT EST UTILISE DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D’UTILISATEUR. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

⚠PRECAUCIÓN

CONSULTAR CON UN MEDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTAR EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO IMPROPIAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PORTE-BIDON

COUVERCLE SUPÉRIEUR

LEVIER DE PÉDALE

PATINS PIVOTANTS

JEU DE GLISSIÈRES

COUVERCLE ARRIÈRE

LOGEMENT D’UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3

INTERRUPTEURS À BASCULE DE DEGRÉ DE RÉSISTANCE

CONSOLE

CLAVIER TACTILE ET FENÊTRES D’AFFICHAGE

MONTANT DE CONSOLE

LEVIER D’EXERCICE

PRISE FEMELLE DE CORDON D’ALIMENTATION

TUBE DE STABILISATION

MANIVELLE

BÂTI

BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.

OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé à manche en L, de 8 mm
- ☐ Clé plate de 13 mm/15 mm
- ☐ Clé à manche en L, de 5 mm/Tournevis

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 tube de stabilisation
- ☐ 1 jeu de glissières
- ☐ 1 dispositif de réglage manuel de l’inclinaison (LS8.0E uniquement)
- ☐ 2 leviers de pédale
- ☐ 2 leviers d’exercice
- ☐ 2 poignées d’exercice
- ☐ 2 bras de liaison inférieurs avec patins
- ☐ 1 couvercle supérieur (2 parties)
- ☐ 1 montant de console
- ☐ 1 gaine de montant de console
- ☐ 1 console
- ☐ 2 chapeaux de levier d’exercice
- ☐ 1 porte-bidon
- ☐ 1 couvercle arrière
- ☐ 2 jeux de couvercles de levier d’exercice (LS13.0E uniquement)
- ☐ 2 poignées multiposition (LS13.0E uniquement)
- ☐ 1 clé USB LIVE**STRONG**.COM (LS10.0E et LS13.0E uniquement)
- ☐ 1 capuchon de port USB (LS10.0E et LS13.0E uniquement)
- ☐ 1 câble d’adaptateur audio
- ☐ 1 cordon d’alimentation
- ☐ 1 kit de visserie

PRÉ-ASSEMBLAGE





DÉBALLAGE

Déballer l’appareil là où il sera mis en service. Poser l’emballage de l’exerciseur elliptique sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Ne jamais ouvrir l’emballage d’expédition s’il repose sur le flanc.

REMARQUE : S’assurer à chaque étape de l’assemblage que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

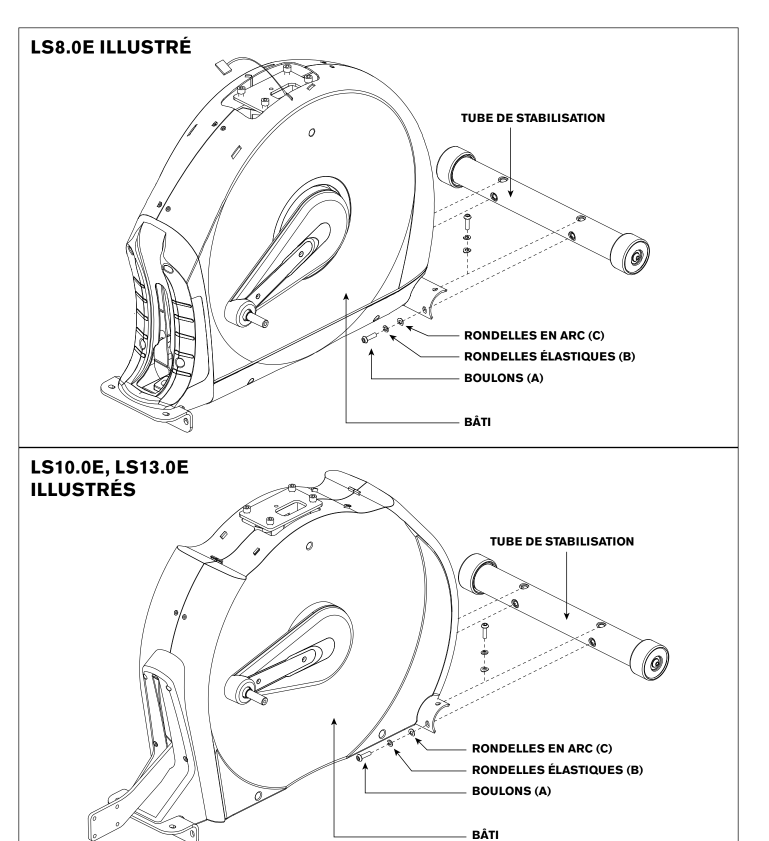
REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l’installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.

☎ BESOIN D’AIDE ?

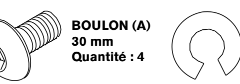
En cas de questions ou s’il manque des pièces, s’adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.



ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 1 :**



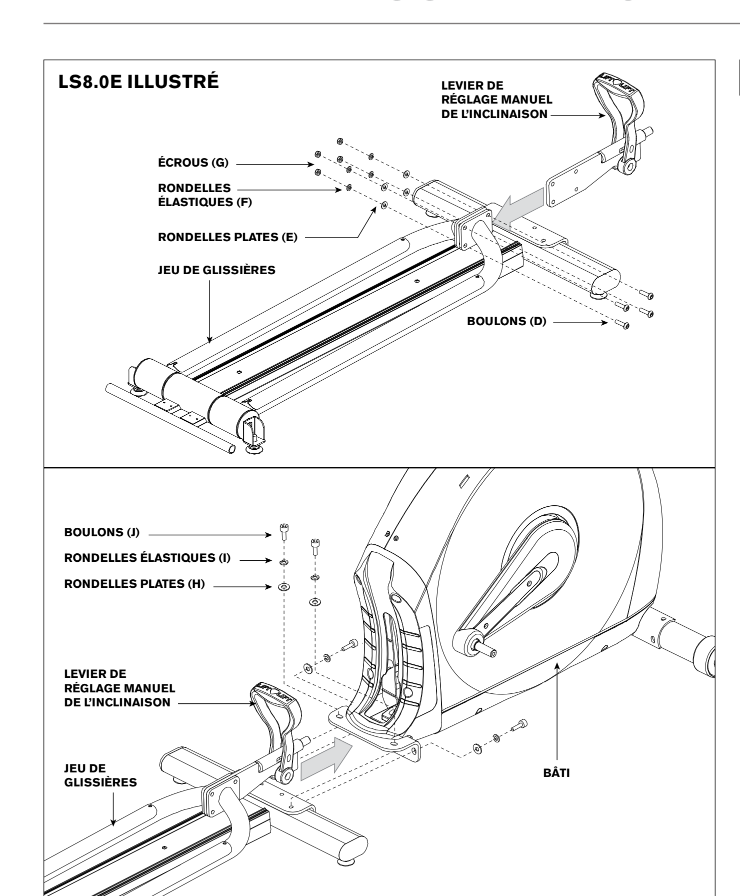




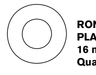
A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 1**.

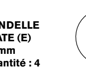
B Fixer le **TUBE DE STABILISATION** au **BÂTI** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES EN ARC (C)** à chaque côté.

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE : **LS8.0E**



CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 2 :**









RONDELLE PLATE (H) 20 mm Quantité : 4

RONDELLE ÉLASTIQUE (I) 18 mm Quantité : 4

BOULON (J) 25 mm Quantité : 4

* Cette étape ne concerne que le modèle LS8.0E.

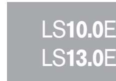
A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 2**.

B Fixer le **LEVIER DE RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON** au **JEU DE GLISSIÈRES** avec 4 **BOULONS (D)**, 4 **RONDELLES PLATES (E)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (F)** et 4 **ÉCROUS (G)**.

C Aligner le **JEU DE GLISSIÈRES** et le **BÂTI** (voir figure).

D Relever le **LEVIER DE RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON** et le placer dans un des trous du **BÂTI**.

E Fixer le **JEU DE GLISSIÈRES** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (J)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (I)** y 4 **RONDELLES PLATES (H)**.

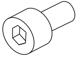


LS10.0E
LS13.0E

ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE : LS10.0E, LS13.0E

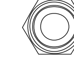
CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 2 :**

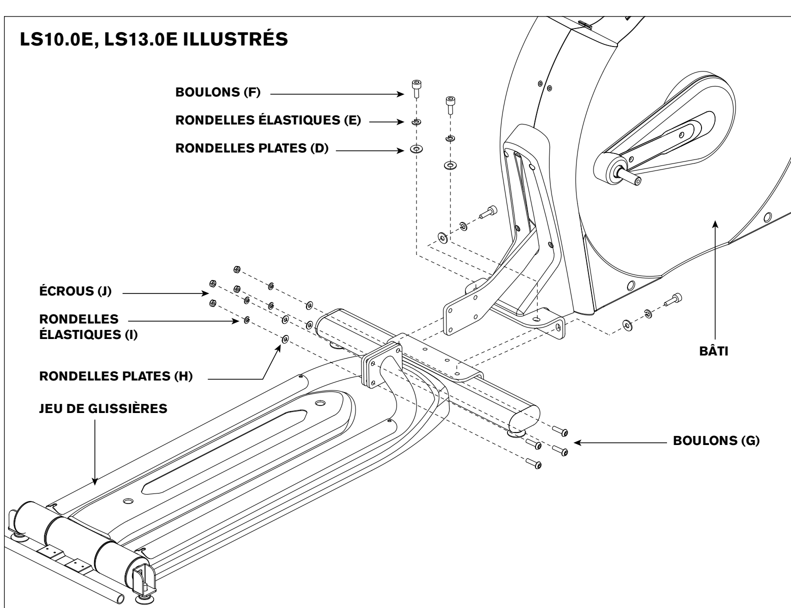












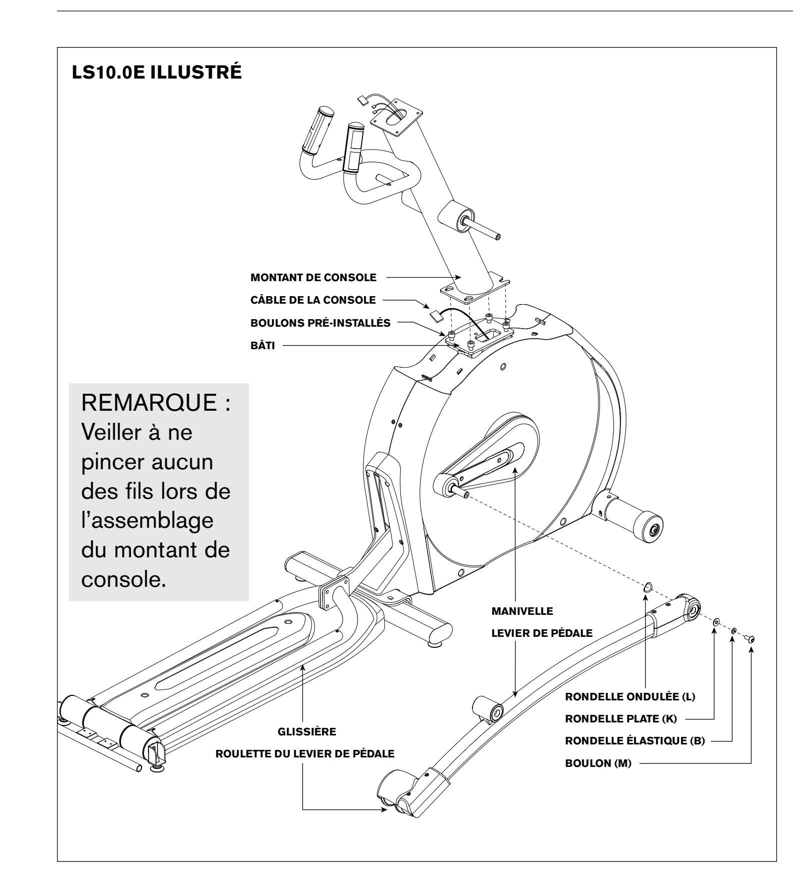
* Cette étape ne concerne que les modèles LS10.0E et LS13.0E.

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 2.**

B Fixer le **JEU DE GLISSIÈRES** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (F)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (E)**, et 4 **RONDELLES PLATES (D).**

C Fixer le **JEU DE GLISSIÈRES** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (G)**, 4 **RONDELLES PLATES (H)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (I)** et 4 **ÉCROUS (J).**

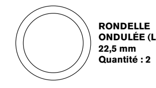
ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

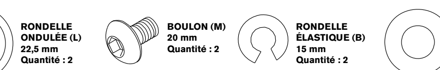


REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils lors de l'assemblage du montant de console.

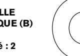
TOUS LES MODÈLES

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 3 :**











A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 3.**

B Tirer soigneusement le **CÂBLE DE LA CONSOLE** à travers le **MONTANT DE CONSOLE** à l'aide de la ligature qui se trouve dans le **MONTANT DE CONSOLE.**

C Faire glisser délicatement le **MONTANT DE CONSOLE** sur le **BÂTI** et fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **BÂTI** avec les **BOULONS PRÉ-INSTALLÉS.**

D Glisser une **RONDELLE ONDULÉE (L)** puis le **LEVIER DE PÉDALE** sur la **MANIVELLE** (voir figure). Faire reposer la **ROULETTE DU LEVIER DE PÉDALE** sur la **GLISSIÈRE.**

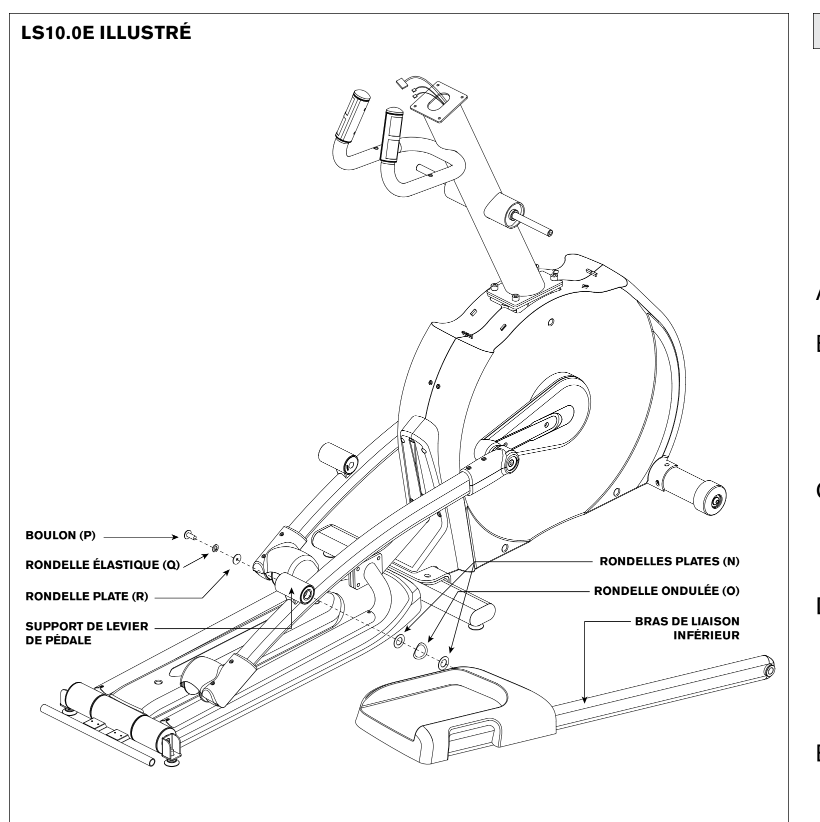
E Fixer le **LEVIER DE PÉDALE** à la **MANIVELLE** avec 1 **RONDELLE PLATE (K)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (B)** et 1 **BOULON (M).**

F Répéter les étapes D à E de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.





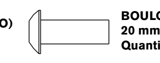
ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



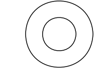
CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 4 :**

RONDELLE PLATE (N)
27 mm
Quantité : 4

RONDELLE ONDULÉE (O)
29 mm
Quantité : 2


BOULON (P)
20 mm
Quantité : 2


RONDELLE ÉLASTIQUE (Q)
15,4 mm
Quantité : 2


RONDELLE PLATE (R)
20 mm
Quantité : 2

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 4.**

B Glisser 1 **RONDELLE PLATE (N)**, 1 **RONDELLE ONDULÉE (O)** et une autre **RONDELLE PLATE (N)** sur le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR.**

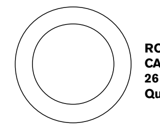
C Glisser le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** dans le **SUPPORT DE LEVIER DE PÉDALE.**

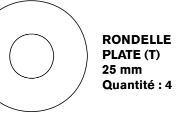
D Fixer le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** au **SUPPORT DE LEVIER DE PÉDALE** avec 1 **RONDELLE PLATE (R)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (Q)** et 1 **BOULON (P).**

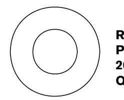
E Répéter les étapes B à D de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.

ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE

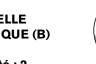
CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 5 :**


RONDELLE DE CAOUTCHOUC (S)
26 mm
Quantité : 2


RONDELLE PLATE (T)
25 mm
Quantité : 4


RONDELLE PLATE (H)
20 mm
Quantité : 4


RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
15 mm
Quantité : 2



BOULON (U)
20 mm
Quantité : 2

LS10.0E ILLUSTRÉ
MONTANT DE CONSOLE
RONDELLES DE CAOUTCHOUC (S)
RONDELLES PLATES (T)
RONDELLES PLATES (H)
BOULON (U)
CHAPEAU DU LEVIER D'EXERCICE
RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
LEVIER D'EXERCICE

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 5.**

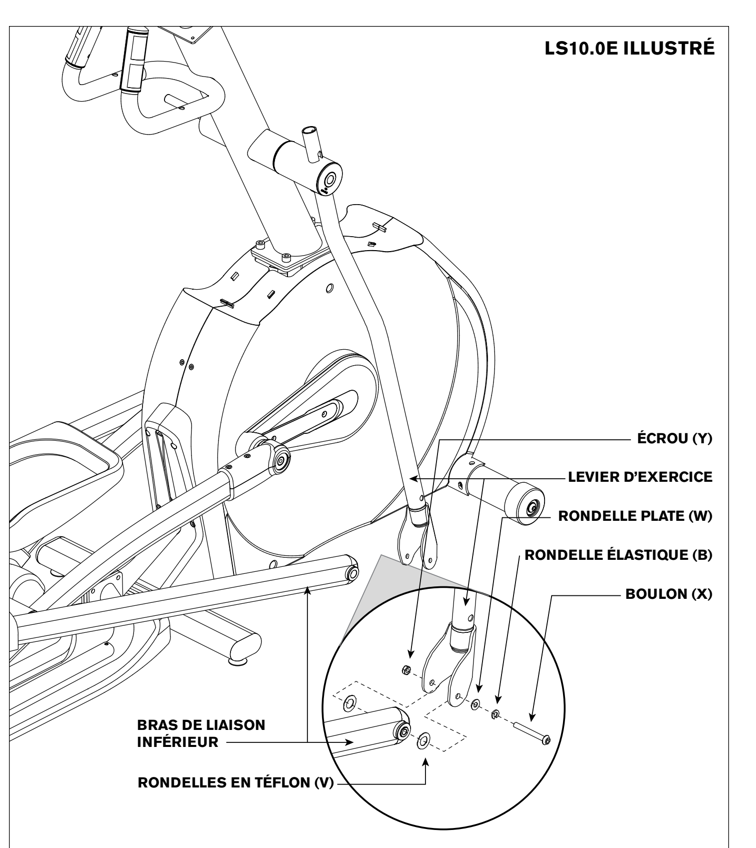
B Glisser 1 **RONDELLE DE CAOUTCHOUC (S)** et 1 **RONDELLE PLATE (T)** sur le **MONTANT DE CONSOLE.**

C Glisser le **LEVIER D'EXERCICE** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et le fixer avec 1 **RONDELLE PLATE (T)**, 1 **RONDELLE PLATE (H)**, 1 **CHAPEAU DU LEVIER D'EXERCICE,** 1 **RONDELLE PLATE (H)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (B)** et 1 **BOULON (U).**

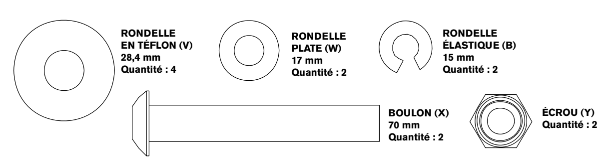
D Répéter les étapes B et C de l'autre côté de l'exerciseur elliptique.



ÉTAPE 6 DE L’ASSEMBLAGE



CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 6 :**



A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 6.**

B Aligner l’extrémité du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** et le support du bas du **LEVIER D’EXERCICE.**

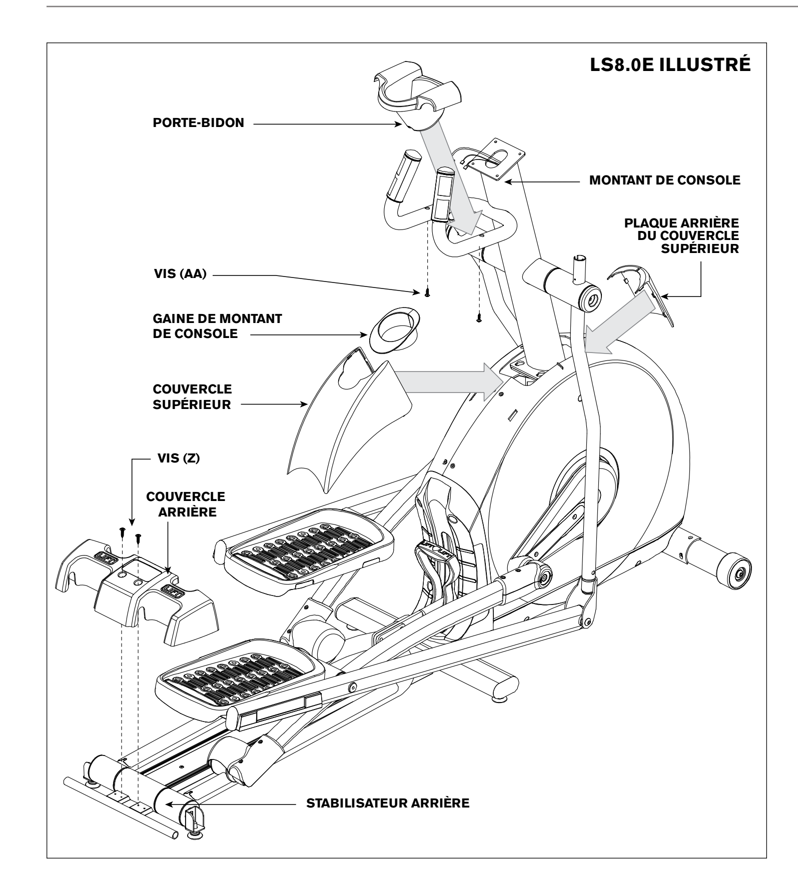
C Placer une **RONDELLE EN TÉFLON (V)** de chaque côté du **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR.** En tenant les **RONDELLES EN TÉFLON (V)**, glisser le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** dans l’extrémité inférieure du **LEVIER D’EXERCICE.**

D Fixer le joint avec 1 **RONDELLE PLATE (W)**, 1 **RONDELLE ÉLASTIQUE (B)**, 1 **BOULON (X)** et bloquer avec 1 **ÉCROU (Y).**

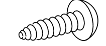
E Répéter les étapes B à D de l’autre côté de l’exerciseur elliptique.

ÉTAPE 7 DE L’ASSEMBLAGE : LS8.0E





CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 7 :**





* Cette étape ne concerne que le modèle LS8.0E.

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 7.**

B Glisser le **COUVERCLE SUPÉRIEUR** et la **PLAQUE ARRIÈRE DU COUVERCLE SUPÉRIEUR** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et l’enclencher en place.

C Insérer la **GAINE DE MONTANT DE CONSOLE** sur le **COUVERCLE SUPÉRIEUR** et l’enclencher en place.

D Glisser le **PORTE-BIDON** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et le fixer avec 2 **VIS (AA).**

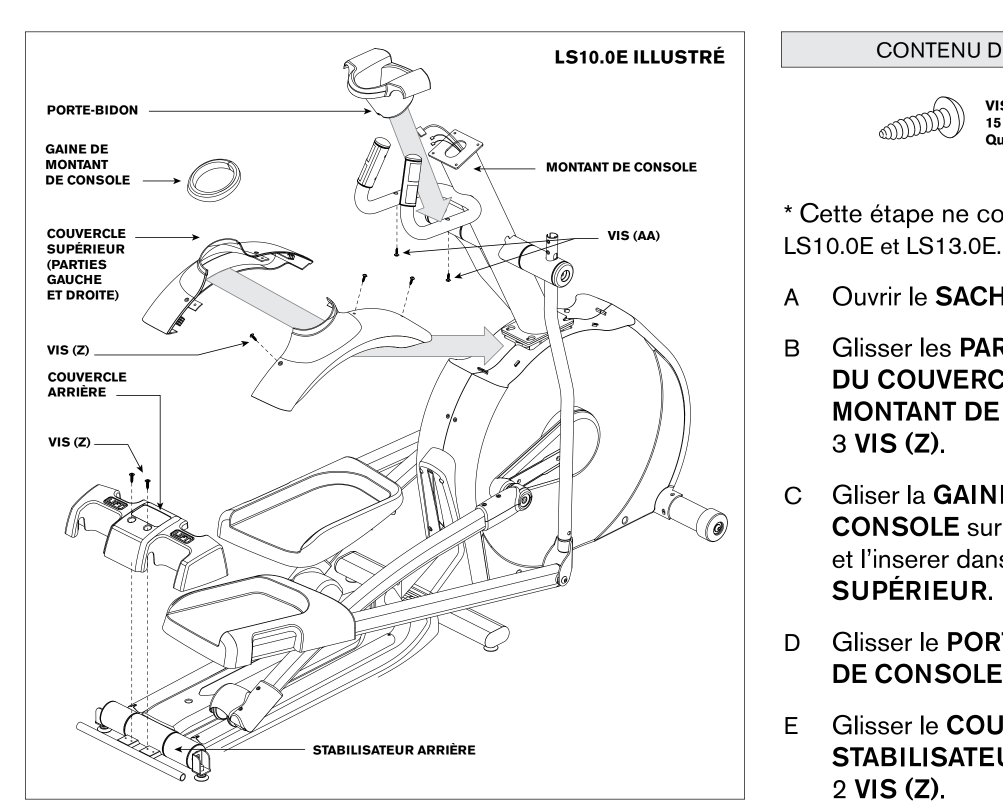
E Glisser le **COUVERCLE ARRIÈRE** sur le **STABILISATEUR ARRIÈRE** et le fixer avec 2 **VIS (Z).**

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun fil en serrant les vis.

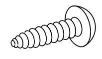


LS10.0E
LS13.0E

ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE : LS10.0E, LS13.0E



CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 7 :**



* Cette étape ne concerne que les modèles LS10.0E et LS13.0E.

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 7**.

B Glisser les **PARTIES DROITE ET GAUCHE DU COUVERCLE SUPÉRIEUR** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et les fixer avec 3 **VIS (Z)**.

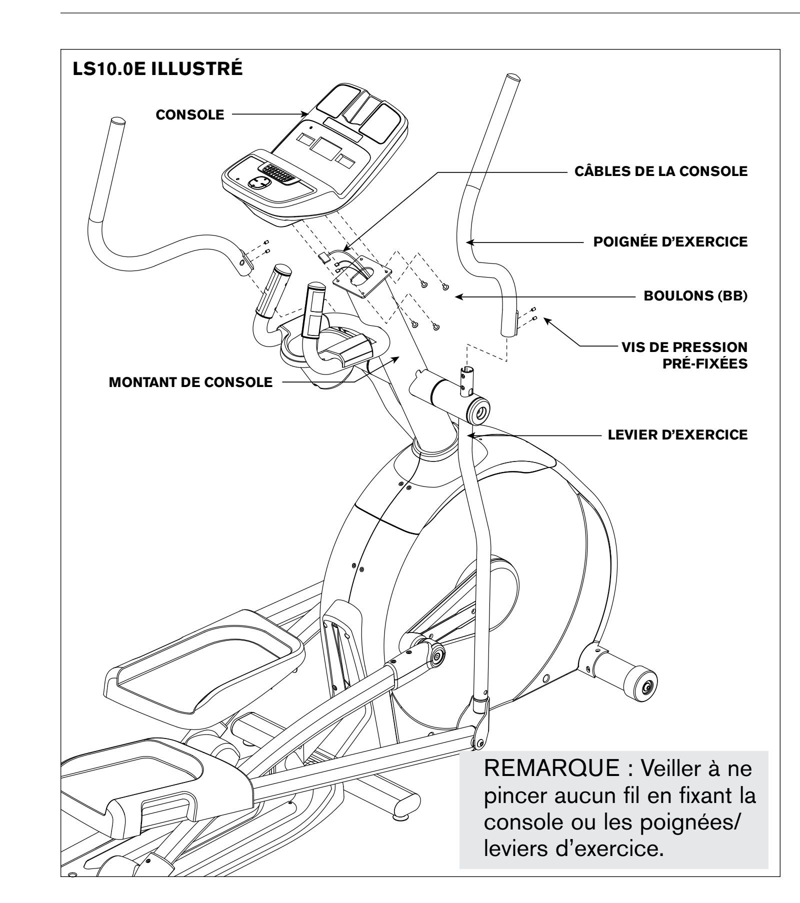
C Gliser la **GAINE DE MONTANT DE CONSOLE** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et l'inserer dans le **COUVERCLE SUPÉRIEUR**.

D Glisser le **PORTE-BIDON** sur le **MONTANT DE CONSOLE** et le fixer avec 2 **VIS (AA)**.

E Glisser le **COUVERCLE ARRIÈRE** sur le **STABILISATEUR ARRIÈRE** et le fixer avec 2 **VIS (Z)**.

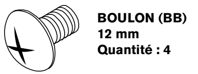
ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE





REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun fil en fixant la console ou les poignées/leviers d'exercice.

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 8 :**



A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 8**.

B Fixer les **CÂBLES DE LA CONSOLE** à la **CONSOLE**.

C Ranger soigneusement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE CONSOLE** avant de fixer la **CONSOLE**. Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE CONSOLE** avec 4 **BOULONS (BB)**.

D Assembler la **POIGNÉE D'EXERCICE** sur le **LEVIER D'EXERCICE**, en s'assurant que la poignée et le levier d'exercice sont bien assemblées l'une à l'autre. Fixer la **POIGNÉE D'EXERCICE** au **LEVIER D'EXERCICE** avec des **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.

S'assurer que les poignées d'exercice sont aussi abaissées que possible. Les poignées d'exercice risquent d'être endommagées si elles ne sont pas correctement fixées.

E Répéter l'étape D de l'autre côté.

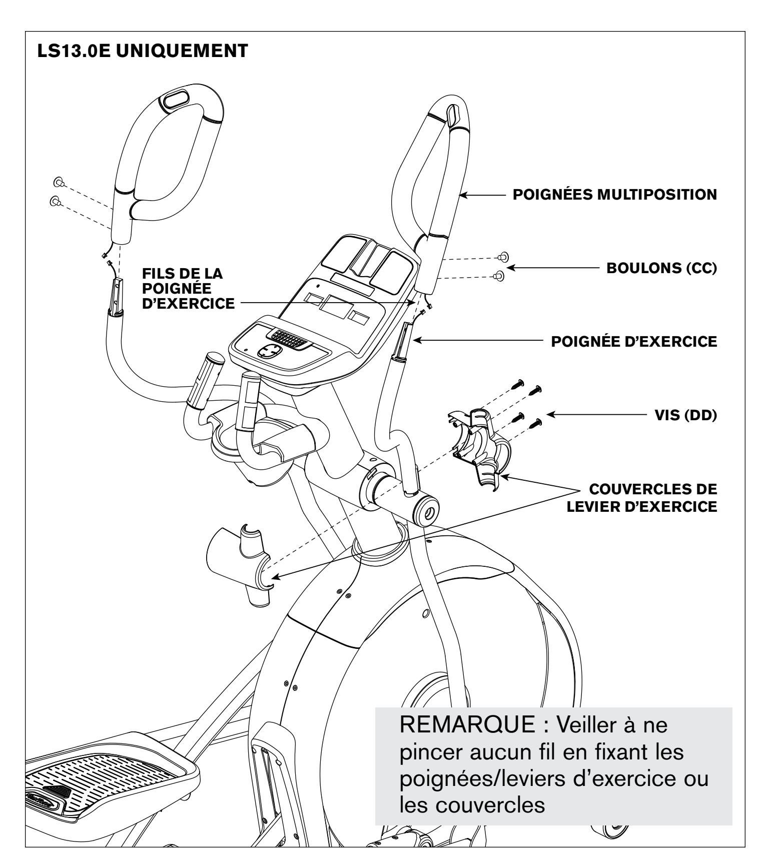
LS8.0E, LS10.0E – TRAVAIL TERMINÉ



LS13.0E

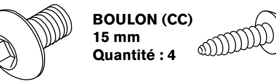
ÉTAPE 9 DE L'ASSEMBLAGE : LS13.0E

LS13.0E UNIQUEMENT



REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun fil en fixant les poignées/leviers d'exercice ou les couvercles

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 9 :**



* Cette étape ne concerne que le modèle LS13.0E.

A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 9**.

B Connecter les **FILS DE LA POIGNÉE D'EXERCICE** de la **POIGNÉE MULTIPOSITION** droite aux fils de la **POIGNÉE D'EXERCICE**. Fixer la **POIGNÉE MULTIPOSITION** à la **POIGNÉE D'EXERCICE** avec 2 boulons (CC).

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun fil.

C Répéter de l'autre côté.

D Enclencher les **COUVERCLES DE LEVIER D'EXERCICE** droit sur le **LEVIER D'EXERCICE** et les fixer avec 4 **VIS (DD)**.

E Répéter de l'autre côté.

LS13.0E – TRAVAIL TERMINÉ

FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

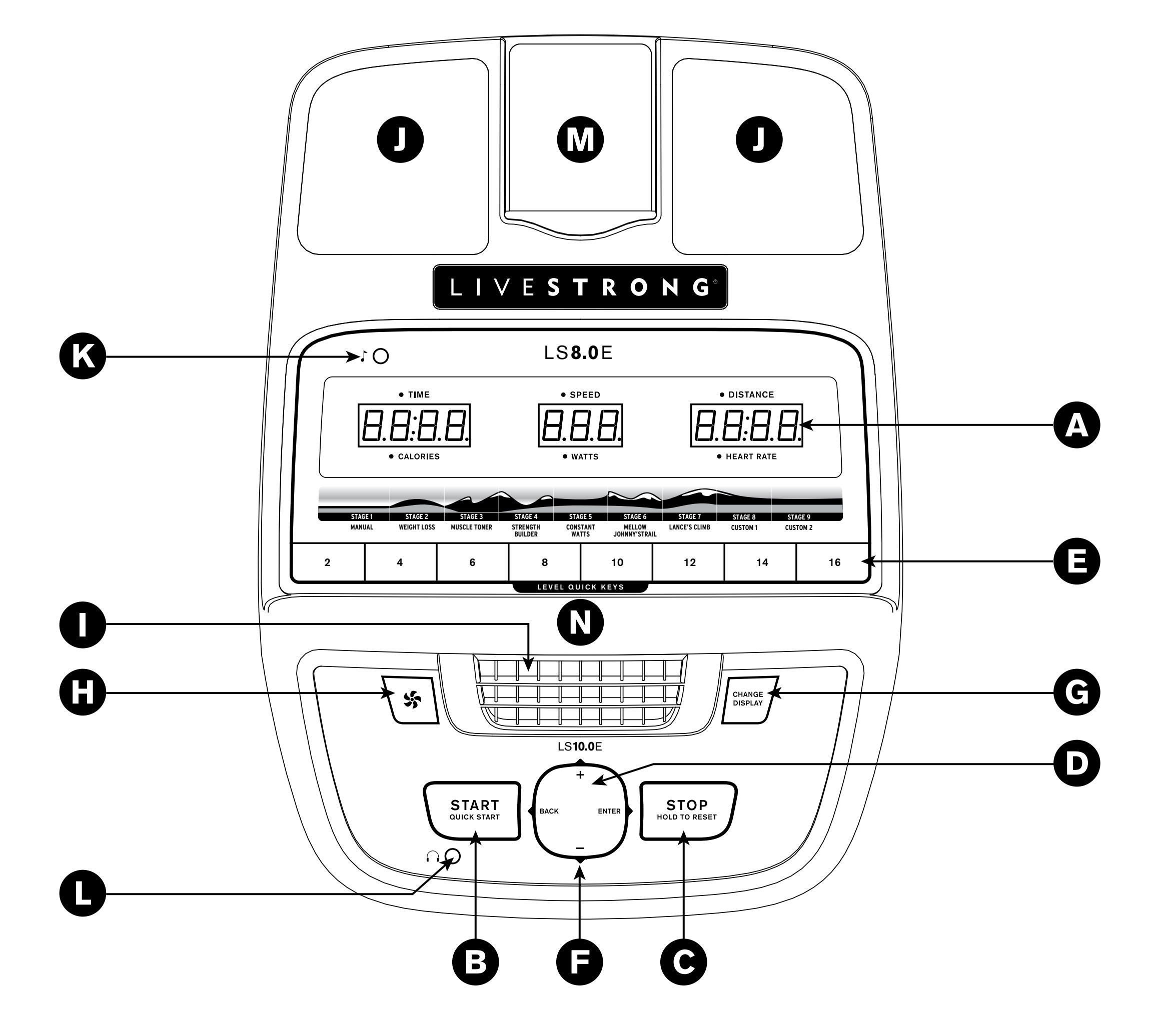


La présente section explique comment utiliser et programmer la console de l'exerciseur elliptique. La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE comporte des instructions relatives à ce qui suit :

- **EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **INSTRUCTIONS D'ALIMENTATION/DE MISE À LA TERRE**
- **POSITIONNEMENT DES PIEDS**
- **DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **MISE À NIVEAU DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **FONCTIONNEMENT DES DISPOSITIFS DE RÉGLAGE MÉCANIQUE/MANUEL DE L'INCLINAISON**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**



LS8.0E



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU MODÈLE LS8.0E

Remarque : Avant d’utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

A) **FENÊTRES D’AFFICHAGE À DEL :** Affichage de la durée et la distance en cours d’exercice.

B) **START (DÉMARRAGE) :** Appuyer sur cette touche pour commencer à s’exercer, lancer une séance d’entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.

C) **STOP (ARRÊT) :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d’entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

D) **LEVEL (NIVEAU) + / – :** Servent à régler le degré de résistance.

E) **LEVEL QUICK KEYS (TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DU NIVEAU) :** Servent à atteindre plus rapidement le degré de résistance.

F) **TOUCHE DE PROGRAMMATION :** Sert à choisir le stade, le niveau, la durée et autres options.

G) **CHANGE DISPLAY (TOUCHE DE CHANGEMENT D’AFFICHAGE) :** Appuyer sur cette touche pour modifier les paramètres affichés en cours d’exercice.

H) **FAN (TOUCHE VENTILATEUR) :** Appuyer sur cette touche pour actionner ou arrêter le ventilateur.

I) **VENTILATEUR :** Ventilateur personnel pour les exercices.

J) **HAUT-PARLEURS :** Diffusent la musique quand un lecteur de CD/baladeur MP3 est connecté à la console.

K) **PRISE D’ENTRÉE AUDIO :** Brancher un lecteur de CD/baladeur MP3 à la console à l’aide du câble d’adaptateur audio fourni.

L) **PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D’ÉCOUTE :** Utilisée pour entendre la musique par le casque d’écoute. Remarque : Lorsque le casque d’écoute est enfiché dans la prise correspondante, le son n’est plus envoyé aux haut-parleurs.

M) **LOGEMENT D’UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3 :** Sert à ranger un lecteur de CD/baladeur MP3.

N) **SUPPORT DE LECTURE :** Pour poser un magazine ou un livre.

FONCTIONNEMENT DU DISPOSITIF DE RÉGLAGE MANUEL DE L’INCLINAISON

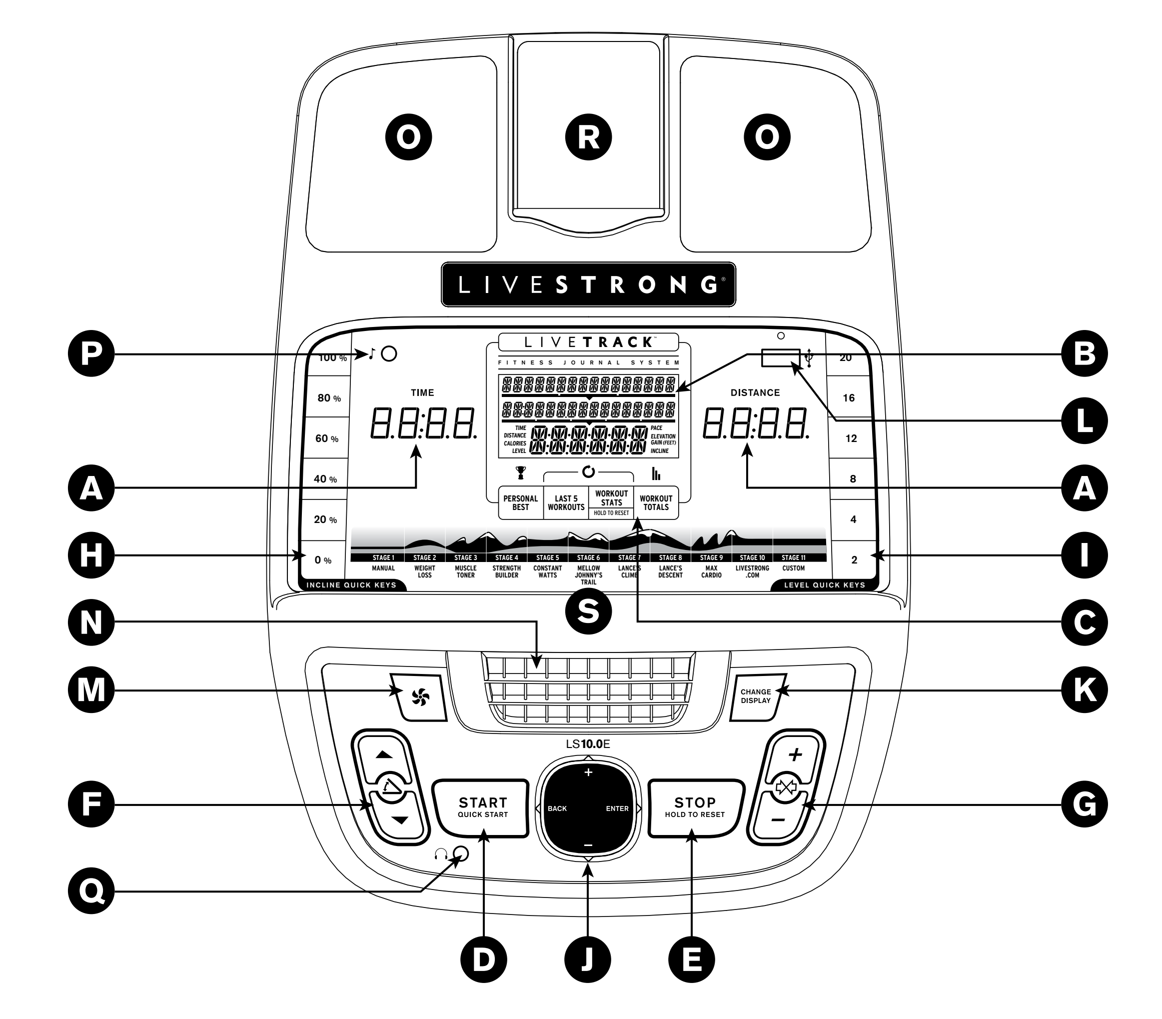
Le LS8.0E comporte un dispositif de réglage manuel de l’inclinaison qui permet de varier les exercices. Pour augmenter ou réduire l’inclinaison, se placer sur le côté de l’exerciseur elliptique et, d’une main, se tenir fermement à la partie supérieure du carénage. De l’autre main, saisir la poignée du **LEVIER DE RÉGLAGE MANUEL DE L’INCLINAISON**, la tirer vers l’arrière et la relever ou l’abaisser. S’assurer que la broche est bien engagée dans la fente correspondant au degré d’inclinaison préféré.



LS8.0E



LS10.0E



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU MODÈLE LS10.0E

Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

A) **FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL :** Affichage de la durée et la distance en cours d'exercice.

B) **AFFICHEUR ACL LIVETRACK™** : Affiche les données du système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™. Affichage de la fréquence cardiaque, des calories, de l'allure, du niveau et de l'inclinaison en cours d'exercice.

C) **COMMANDES LIVETRACK™** : Utiliser ces touches pour ajuster les réglages de l'affichage LIVETRACK™.

D) **START (DÉMARRAGE) :** Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.

E) **STOP (ARRÊT) :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

F) **INCLINE ▲ / ▼ (TOUCHES DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON) :** Servent à régler le degré d'inclinaison.

G) **LEVEL (NIVEAU) + / – :** Servent à régler le degré de résistance.

H) **INCLINE QUICK KEYS (TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE L'INCLINAISON) :** Servent à atteindre plus rapidement l'inclinaison voulue.

I) **LEVEL QUICK KEYS (TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DU NIVEAU) :** Servent à atteindre plus rapidement le degré de résistance.

J) **TOUCHE DE PROGRAMMATION :** Sert à choisir le stade, le niveau, la durée et autres options.

K) **CHANGE DISPLAY (TOUCHE DE CHANGEMENT D'AFFICHAGE) :** Appuyer sur cette touche pour modifier les paramètres affichés en cours d'exercice.

L) **PORT USB** : insérer la clé USB ici pour exploiter le programme LIVESTRONG.COM.

M) **FAN (TOUCHE VENTILATEUR) :** Appuyer sur cette touche pour actionner ou arrêter le ventilateur.

N) **VENTILATEUR :** Ventilateur personnel pour les exercices.

O) **HAUT-PARLEURS :** Diffusent la musique quand un lecteur de CD/baladeur MP3 est connecté à la console.

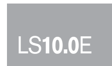
P) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO :** Brancher un lecteur de CD/baladeur MP3 à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.

Q) **PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE :** Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute. Remarque : Lorsque le casque d'écoute est enfiché dans la prise correspondante, le son n'est plus envoyé aux haut-parleurs.

R) **LOGEMENT D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3 :** Sert à ranger un lecteur de CD/baladeur MP3.

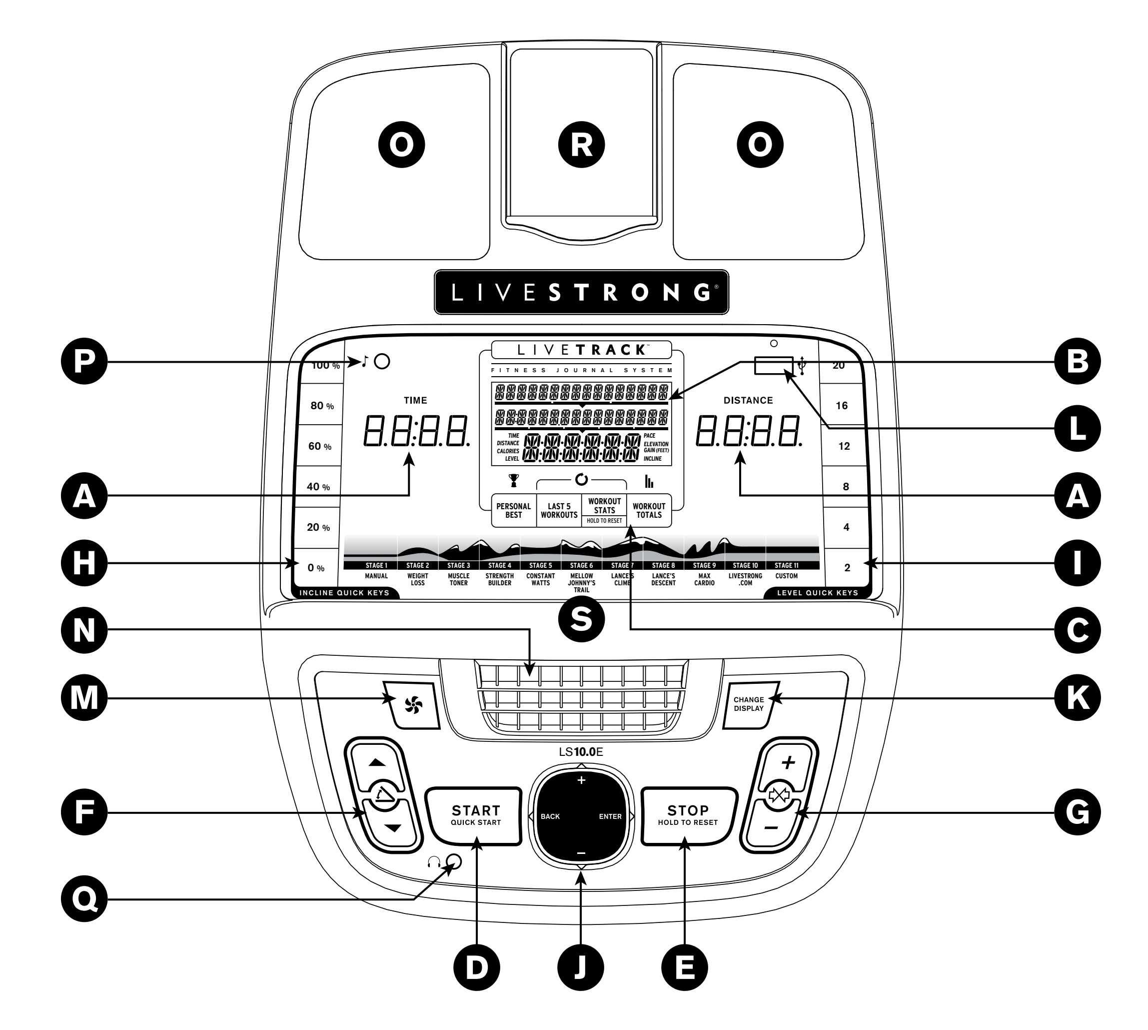
S) **SUPPORT DE LECTURE :** Pour poser un magazine ou un livre.







LS13.0E



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE DU MODÈLE LS13.0E

Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

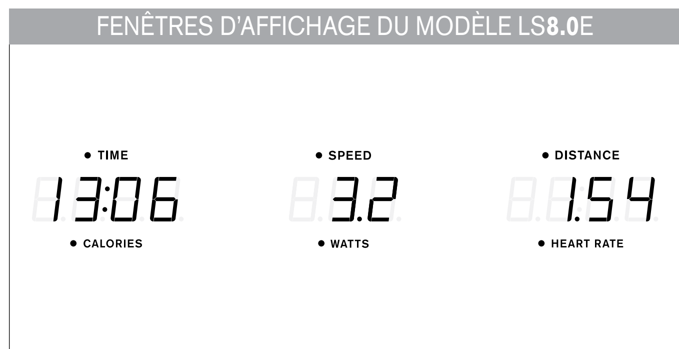
- **A) FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL :** Affichage de la durée et la distance en cours d'exercice.
- **B) AFFICHEUR ACL LIVETRACK™** : Affiche les données du système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™. Affichage de la fréquence cardiaque, des calories, de l'allure, du niveau et de l'inclinaison en cours d'exercice.
- **C) COMMANDES LIVETRACK™** : Utiliser ces touches pour ajuster les réglages de l'affichage LIVETRACK™.
- **D) START (DÉMARRAGE) :** Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.
- **E) STOP (ARRÊT) :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- **F) INCLINE ▲ / ▼ (TOUCHES DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON) :** Servent à régler le degré d'inclinaison.
- **G) LEVEL (NIVEAU) + / – :** Servent à régler le degré de résistance.
- **H) INCLINE QUICK KEYS (TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE L'INCLINAISON) :** Servent à atteindre plus rapidement l'inclinaison voulue.
- **I) LEVEL QUICK KEYS (TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DU NIVEAU) :** Servent à atteindre plus rapidement le degré de résistance.
- **J) TOUCHE DE PROGRAMMATION :** Sert à choisir le stade, le niveau, la durée et autres options.
- **K) CHANGE DISPLAY (TOUCHE DE CHANGEMENT D'AFFICHAGE) :** Appuyer sur cette touche pour modifier les paramètres affichés en cours d'exercice.
- **L) PORT USB** : insérer la clé USB ici pour exploiter le programme LIVESTRONG.COM.
- **M) FAN (TOUCHE VENTILATEUR) :** Appuyer sur cette touche pour actionner ou arrêter le ventilateur.
- **N) VENTILATEUR :** Ventilateur personnel pour les exercices.
- **O) HAUT-PARLEURS :** Diffusent la musique quand un lecteur de CD/baladeur MP3 est connecté à la console.
- **P) PRISE D'ENTRÉE AUDIO :** Brancher un lecteur de CD/baladeur MP3 à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
- **Q) PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE :** Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute. Remarque : Lorsque le casque d'écoute est enfiché dans la prise correspondante, le son n'est plus envoyé aux haut-parleurs.
- **R) LOGEMENT D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3 :** Sert à ranger un lecteur de CD/baladeur MP3.
- **S) SUPPORT DE LECTURE :** Pour poser un magazine ou un livre.



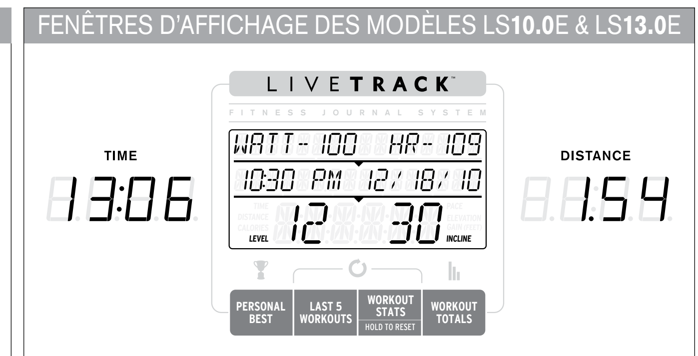




FENÊTRES D'AFFICHAGE DU MODÈLE LS8.0E



FENÊTRES D'AFFICHAGE DES MODÈLES LS10.0E & LS13.0E



FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE) :** Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée des exercices.
- **DISTANCE :** Indiquée en milles. Affichage de la distance parcourue ou de la distance restante à parcourir durant la séance d'entraînement.
- **SPEED (SPD) (VITESSE) :** Indiquée en mi/h. Indique à quelle vitesse les patins tournent.
- **CALORIES :** Nombre total de calories brûlées ou de calories restant à brûler pendant la séance d'entraînement.
- **HEART RATE (HR) (FRÉQUENCE CARDIAQUE) :** Indique les battements par minute (BPM). Permet à l'utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre).
- **LEVEL (NIVEAU) :** Affichage du degré de résistance actuel. Affiché dans la fenêtre alphanumérique.
- **INCLINE (INCLINAISON) (LS10.0E & LS13.0E UNIQUEMENT) :** Affichée sous forme de pourcentage. Indique le degré d'inclinaison du vérin d'inclinaison motorisé. Affiché dans la fenêtre alphanumérique.
- **WATTS (NOMBRE DE WATTS) :** Affiche la quantité d'énergie produite par l'utilisateur actuel.
- **AFFICHAGE ACL DU LIVETRACK™ (LS10.0E & LS13.0E UNIQUEMENT):** Lorsque le LIVETRACK™ est activé, les informations LIVETRACK™ s'affichent dans cette fenêtre. Utiliser les quatre touches situées sous l'afficheur pour modifier les informations affichées. Pour plus ample information, voir page 67.

POUR COMMENCER

1) S'assurer qu'aucun objet ne risque d'entraver le fonctionnement de l'exerciseur elliptique.
2) Enficher le cordon d'alimentation et mettre l'exerciseur elliptique sous tension. (L'interrupteur est situé en bas et à l'avant de l'exerciseur.)
3) On dispose des options suivantes pour commencer une séance d'exercices :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Appuyer sur la touche START pour commencer la séance d'exercice. Décompte progressif de la durée à partir de 0:00. Le degré de résistance passe au niveau 1, la valeur implicite. LS10.0E & LS13.0E uniquement : L'inclinaison passe à 0 %, la valeur implicite.

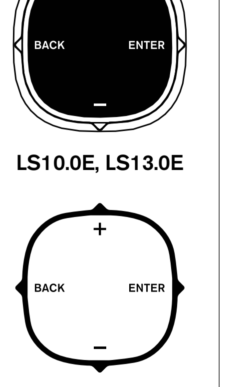
B) CHOIX D'UN STADE

1) Utiliser la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour choisir USER 1, USER 2 ou GUEST (UTILISATEUR 1, UTILISATEUR 2 ou INVITÉ) et appuyer sur la touche ENTER (modèles LS10.0E et LS13.0E uniquement).
2) Choisir un stade à l'aide des touches **+ / –** et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. REMARQUE : Si on appuie sur la touche START avant d'appuyer sur la touche ENTER, le stade se lance avec décompte progressif à partir de 0:00 dans le cas des stades Manual (Manuel) (STA1) et Constant Watts (Watts constants) (STA5), et décompte régressif à partir de 30:00 dans le cas de tous les autres stades. Le niveau revient à 1, la valeur implicite.
3) Choisissez votre poids à l'aide des touches **+ / –** et appuyer sur la touche ENTER (modèles LS10.0E et LS13.0E uniquement).
4) Fixer la durée à l'aide des touches **+ / –** et appuyer sur la touche ENTER.
5) Choisir un niveau à l'aide des touches **+ / –** et appuyer sur la touche ENTER.
6) Appuyer sur la touche START pour lancer le stade.



Touche de programmation





ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE/RÉINITIALISATION DE LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP et la tenir pendant 3 secondes.

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

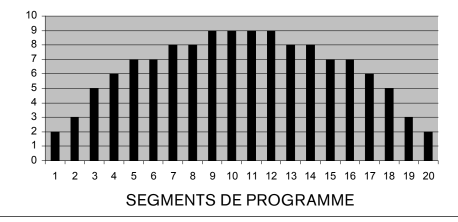
Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le message « WORKOUT COMPLETE » clignote sur l'écran d'affichage et un bip retentit. Les renseignements sur la séance d'entraînement restent affichés pendant 30 secondes avant d'être réinitialisés.

RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES (STADES)

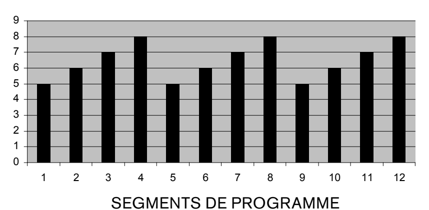


1) **MANUAL (MANUEL) :** Réglage manuel du niveau et de l'inclinaison au cours de la séance d'entraînement.

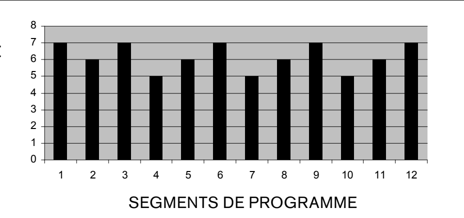
2) **WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) :** Ensemble d'exercices comportant diverses combinaisons de montées et de descentes (résistance). Objectif de durée avec possibilité de 10 niveaux de difficulté. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



3) **MUSCLE TONER (TONIFICATION MUSCULAIRE) :** Ensemble d'exercices de musculation avec 10 niveaux de difficulté et 20 degrés de résistance qui permettent d'accroître sa force et son endurance. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.

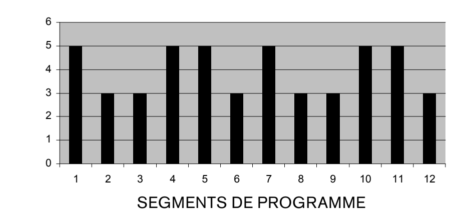


4) **STRENGTH BUILDER (RENFORCEMENT) :** Ce programme incite à pédaler tantôt en marche avant (F) tantôt en marche arrière (R) pour rendre l'entraînement plus enthousiasmant et plus stimulant (degrés de résistance). Objectif de durée avec possibilité de 10 niveaux de difficulté. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.

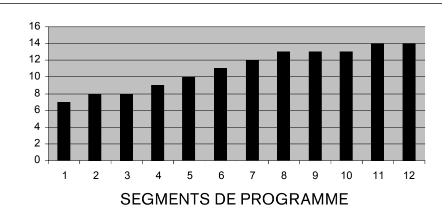


5) **CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTS) :**
   1) Choisir le programme Constant Watts (Watts constants) à l'aide des touches **+ / –** et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
   2) Fixer la durée à l'aide des touches **+ / –** et appuyer sur la touche ENTER.
   3) Choisir le nombre de watts souhaité à l'aide des touches **+ / –** et appuyer sur la touche ENTER.
   4) Appuyer sur la touche START pour lancer le programme.

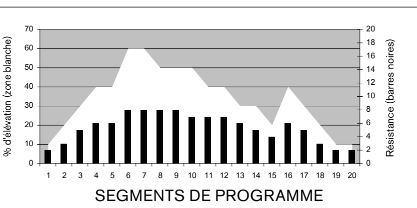
6) **MELLOW JOHNNY'S TRAIL (PISTE DE MELLOW JOHNNY) :** Simule le franchissement de montagnes par des augmentations et des réductions de la résistance. Objectif de durée avec possibilité de 10 niveaux de difficulté. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



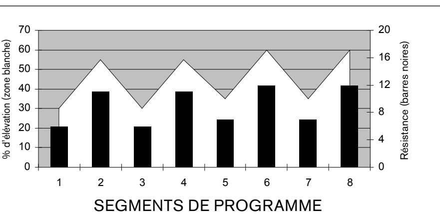
7) **LANCE'S ASCENT (MONTÉE DE LANCE) :** Ce programme de montée cardio soumet le cœur à un effort intense et permet un entraînement efficace et varié, avec 10 niveaux de défi différents. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



8) **LANCE'S DESCENT (DESCENTE DE LANCE) (MODÈLES LS10.0E & LS13.0E UNIQUEMENT) :** Intenses combinaisons de résistance et d'inclinaison qui portent la force et l'endurance au degré suivant de condition physique. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. La zone blanche représente les variations du pourcentage d'élévation. Le niveau 5 est illustré.



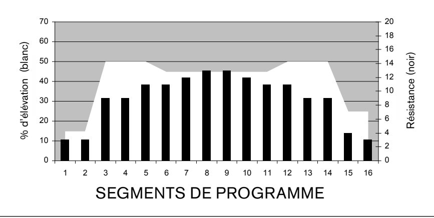
9) **MAX CARDIO (CARDIO MAXI) (MODÈLES LS10.0E & LS13.0E UNIQUEMENT) :** Poursuit la combustion des graisses bien après la fin des séances d'entraînement, avec des intervalles de haute et de basse intensité qui maintiennent élevée la fréquence cardiaque tout en accroissant l'endurance et en renforçant la mise en forme. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. La zone blanche représente les variations du pourcentage d'élévation. Le niveau 5 est illustré.





SUITE DES RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES (STADES)

THE TOUR (LE CIRCUIT) (LS13.0E UNIQUEMENT): Pour un parfait entraînement cardio. Augmentez votre résistance en montant progressivement jusqu'au dixième niveau. Objectif de durée. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



CUSTOM (PERSONNALISATION)

1) Choisir le stade CUSTOM à l'aide des touches **+ / –** et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
2) Utiliser les touches **+ / –** pour choisir la durée. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Régler chaque profil de résistance/d'inclinaison à l'aide des touches **+ / –** et appuyer sur la touche ENTER. Répéter pour tous les 15 profils de résistance/d'inclinaison. (Les modèles LS8.0E ne fixent que les profils de résistance.)
   REMARQUE : On peut revenir au segment précédent en appuyant sur la touche BACK (RETOUR) de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
4) Appuyer sur la touche START pour lancer le programme.

RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE (MODÈLES LS10.0E & LS13.0E UNIQUEMENT)

1) Passer en mode de réglage : Appuyer sur les TOUCHES 2 et 4 et les tenir pendant 3-5 secondes.
2) Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer les réglages.
3) Les réglages comprennent : MOIS, JOUR, ANNÉE, HEURE, MINUTE et AM/PM.
4) Révision des réglages : En mode de réglage, on peut réviser les réglages n'importe quand. Appuyer sur la touche ENTER pour faire défiler les réglages.
5) Sortir du mode de réglage : Pour confirmer la date et l'heure, appuyer sur la touche ENTER et la tenir pendant 3 secondes.
6) Pour réinitialiser : Repasser en mode de réglage et régler la date et l'heure aux valeurs adéquates.

LIVETRACK™ INTERACTIF (LS10.0E & LS13.0E UNIQUEMENT)

INFORMATIONS SUR LE PORT USB ET LIVESTRONG.COM

- Suivez votre entraînement sur LIVE**STRONG**.COM.
- Atteignez vos objectifs plus rapidement avec des plans d'entraînement approuvés par Lance.
- Demeurez plein d'entrain et motivé grâce aux programmes d'exercices cardiovasculaires LIVE**STRONG**®.

MISE EN MÉMOIRE DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR LA CLÉ USB À PARTIR DE LA CONSOLE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

1) Enlever le capuchon du port USB et insérer la clé USB dans le port de la console.
2) Choisir « SAVE WORKOUT » (METTRE EN MÉMOIRE L'ENTRAÎNEMENT) à l'aide des touches **+ / –** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Choisir USER 1 ou USER 2 (UTILISATEUR 1 ou UTILISATEUR 2) à l'aide des touches **+ / –** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer. Les données de vos 5 dernières séances d'entraînement sont maintenant transférées sur la clé USB.
   REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
4) Lorsque la console affiche « UPLOAD COMPLETE » (TRANSFERT COMPLÉTÉ), retirer la clé USB et remettre en place le capuchon du port USB.

TRANSFERT DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR UN PC OU UN MAC À PARTIR DE LA CLÉ USB

1) Insérer la clé USB dans un des ports USB disponible sur votre ordinateur.
2) Lancer le navigateur Internet et entrer **http://www.livestrong.com/equipment** dans la barre d'adresse pour transférer vos données d'entraînement.

TÉLÉCHARGEMENT D'UN NOUVEAU PROGRAMME À PARTIR DE LIVESTRONG.COM

1) Insérer la clé USB dans un des ports USB disponible sur votre ordinateur.
2) Lancer le navigateur Internet et entrer **http://www.livestrong.com/equipment** dans la barre d'adresse pour télécharger les programmes et calendrier d'entraînement conçus par Peter Park, l'entraîneur personnel de Lance.

LS8-LS10-LS13E-OM_Rev1.3.indd 66-67 7/22/10 1:49 PM



LIVETRACK™ INTERACTIF (LS10.0E & LS13.0E UNIQUEMENT)

TRANSFERT D'UN NOUVEAU PROGRAMME SUR LA CONSOLE DE VOTRE EXERCISEUR ELLIPTIQUE

1) Retirer le capuchon du port USB et insérer la clé USB dans le port de la console.
2) Choisir « DOWNLOAD PROGRAM » (TÉLÉCHARGER LE PROGRAMME) en utilisant les touches **+ / –** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Choisir le programme désiré à l'aide des touches **+ / –** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer.
4) Choisir la position de mémoire 1 à 4 où le programme désiré sera sauvegardé. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer. REMARQUE : Si la position de mémoire contient un programme téléchargé précédemment, ce dernier sera remplacé par le nouveau programme. Il peut par contre être téléchargé de nouveau à partir de l'adresse URL suivante : **http://www.livestrong.com/equipment**. REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
5) Lorsque la console affiche « DOWNLOAD COMPLETE » (TRANSFERT COMPLÉTÉ), retirer la clé USB et remettre en place le capuchon du port USB.

TÉLÉCHARGEMENT D'UNE MISE À JOUR DU LOGICIEL À PARTIR DE LIVE**STRONG.COM**

1) Insérer la clé USB dans un des ports USB disponible sur votre ordinateur.
2) Lancer le navigateur Internet et entrer **http://www.livestrong.com/equipment** dans la barre d'adresse pour télécharger les mises à jour du logiciel pour votre console.

MISE À JOUR DU LOGICIEL SUR LA CONSOLE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

REMARQUE : La mise à jour du logiciel effacera toute information sauvegardée auparavant. Veuillez sauvegarder vos données d'entraînement sur votre clé USB avant d'effectuer la mise à jour du logiciel. Enlever le capuchon du port USB et insérer la clé USB.

1) Appuyer sur l'interrupteur d'alimentation pour le mettre en position OFF (ARRÊT). (L'interrupteur se trouve près du cordon d'alimentation).
2) Retirer le capuchon du port USB, insérer la clé USB.
3) Appuyer sur l'interrupteur d'alimentation pour le mettre en position ON (MARCHE).
4) Choisir « SOFTWARE UPDATE » (MISE À JOUR DU LOGICIEL) à l'aide des touches **+ / –** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer.
   REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
5) Lorsque la console affiche « UPDATE COMPLETE » (MISE À JOUR COMPLÉTÉE), appuyer sur la touche ENTER. Vous pouvez maintenant retirer la clé USB et remettre en place le capuchon du port USB.

SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK™ (LS10.0E & LS13.0E UNIQUEMENT)

Toutes nos félicitations ! Des recherches ont permis de conclure que ceux qui se fixent des objectifs d'entraînement physique et s'y tiennent obtiennent en moyenne de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. L'acquisition de ce nouvel exerciseur elliptique équipé de LIVETRACK™, système de suivi du conditionnement physique exclusif, est une étape importante vers la concrétisation de vos objectifs d'entraînement.

LIVETRACK™ est un logiciel novateur, intégré à la console de l'exerciseur elliptique, qui permet de suivre les progrès vers la concrétisation d'objectifs d'entraînement au fil du temps, et dispense d'avoir à tenir manuellement un journal ou un registre. LIVETRACK™ permet de comparer facilement les résultats obtenus pendant la séance d'entraînement que l'on vient d'exécuter à ses performances personnelles ou aux résultats qu'on a obtenus au cours des cinq séances d'entraînement précédentes. Un accès rapide à des facteurs comme la durée de l'entraînement, la distance parcourue, le nombre de calories brûlées ou l'allure d'ensemble, on peut rapidement et facilement constater les progrès qu'on a réalisés. On peut aussi suivre la progression des totaux d'entraînement. En suivant le nombre total de séances d'entraînement, la distance et le nombre de calories, on peut savoir où on en est arrivé. Lire de la documentation pour s'informer davantage sur la manière dont LIVETRACK™ peut aider à se motiver pour améliorer ses performances.



RÉGLAGE

Pour activer le système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™, on DOIT choisir un utilisateur avant le lancement du programme. Pour choisir l'utilisateur 1 ou 2, utiliser les touches **+ / –** et appuyer sur la touche **ENTER** pour confirmer. Toutes les données d'entraînement ne sont cumulées que pour l'utilisateur choisi. REMARQUE : Si aucun utilisateur n'est choisi, les données ne sont pas suivies.

RÉINITIALISATION

Réinitialiser toutes les informations enregistrées pour l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2 en choisissant l'utilisateur puis en appuyant sur la touche **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT/TENIR POUR RÉINITIALISER)** et en la tenant pendant 10 secondes. REMARQUE : Cette étape a un effet permanent ; elle supprime TOUTES les données préalablement cumulées pour l'utilisateur choisi.



SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK™ (LS10.0E & LS13.0E UNIQUEMENT)

DONNÉES CUMULÉES

Grâce au système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™, les utilisateurs peuvent faire défiler leurs données cumulées en formats multiples en appuyant sur les touches LIVETRACK™. Une séance d'entraînement est mise en mémoire quand : le programme se termine, la console est mise en pause et non réactivée dans les 5 minutes qui suivent, ou lorsqu'on appuie sur la touche STOP et qu'on la tient pour réinitialiser la console.

1) **PERSONAL BEST (PERFORMANCES PERSONNELLES) :** Permet à l'utilisateur de faire défiler et de visualiser 5 des performances qu'il a réalisées au cours de toutes les séances d'entraînement précédentes :
   - Le meilleur mille – le temps le plus court qu'il a mis pour courir un mille
   - Les meilleurs 5 km – le temps le plus court qu'il a mis pour courir 5 km
   - La plus longue séance d'entraînement – (Durée)
   - La plus longue séance d'entraînement – (Distance)
   - Les calories brûlées – le plus de calories que l'utilisateur a brûlées durant une séance d'entraînement.

2) **LAST 5 WORKOUTS (LES 5 DERNIÈRES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT) :** Permet de visualiser les données des 5 séances d'entraînement précédentes. On peut faire défiler et visualiser les données ci-après de ces 5 séances en appuyant sur la touche **WORKOUT STATS (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT) :**
   - Durée – durée totale de la séance d'entraînement choisie
   - Distance – distance totale parcourue au cours de la séance d'entraînement choisie
   - Calories – nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement choisie
   - Allure – rythme moyen adopté pendant la séance d'entraînement choisie
   - Gain de hauteur (pieds) – hauteur totale gravie, en pieds, pendant la séance d'entraînement choisie

3) **WORKOUT TOTALS (TOTAUX D'ENTRAÎNEMENT) :** Permet de visualiser l'ensemble des données d'entraînement cumulées. En appuyant sur la touche **WORKOUT TOTALS**, on fait défiler les totaux suivants :
   - Nombre total de séances d'entraînement
   - Distance totale parcourue
   - Nombre total de calories brûlées
   - Durée totale
   - Gain de hauteur – hauteur totale gravie (en pieds)

UTILISATION D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3 (TOUS LES MODÈLES)

1) Connecter le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO à la partie supérieure droite de la console et à la prise pour casque d'écoute du lecteur de CD/baladeur MP3.
2) Utiliser les touches du lecteur de CD/baladeur MP3 pour régler les caractéristiques de la diffusion.
3) Enlever le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'on ne s'en sert pas.
4) Si on ne veut pas utiliser les HAUT-PARLEURS, on peut brancher le casque d'écoute à la PRISE DE SORTIE AUDIO, à la partie inférieure de la console.



GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR

LS8.0E = 136 kg (300 lb)
LS10.0E = 147 kg (325 lb)
LS13.0E = 159 kg (350 lb)

CADRE • DURÉE DE VIE

Le fabricant garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

FREIN • DURÉE DE VIE

Le fabricant garantit le frein contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. La main d'œuvre ou l'installation du frein ne sont pas couvertes par la garantie du frein.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • LS8.0E : 1 AN
LS10.0E : 3 ANS
LS13.0E : 5 ANS

Le fabricant garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant la période spécifiée ci-dessus à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE • LS8.0E & LS10.0E : 1 AN
LS13.0E : 2 ANS

Le fabricant prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant la période spécifiée ci-dessus à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

LS8.0E : DISPOSITIF DE RÉGLAGE MANUEL DE L'INCLINAISON • 1 AN
LS10.0E & LS13.0E : MOTEUR D'INCLINAISON • 1 AN

Le fabricant garantit le moteur d'inclinaison/le dispositif de réglage manuel de l'inclinaison et les pièces contre les vices de fabrication ou de matériau pendant un an à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial ; la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par le fabricant.
- Les dommages accessoires ou immatériels. Le fabricant n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Le fabricant ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par le fabricant.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Le fabricant n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Le fabricant décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant est expirée mais si l'appareil bénéficie d'une prolongation de garantie, consulter le contrat de prolongation de garantie pour les ressources relatives aux demandes de service ou de réparation en cas de prolongation de la garantie.



SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le prestataire de services agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).
- Tout retour doit être pré-approuvé par le fabricant.
- Les obligations du fabricant en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion du fabricant, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Le fabricant peut demander le retour des pièces défectueuses au fabricant après l'achèvement de la main d'oeuvre sous garantie en utilisant une étiquette de retour timbrée. En cas de besoin d'une étiquette de retour, contacter le soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par le fabricant ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.

ESPAÑOL

INTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones y gracias por haber comprado esta máquina elíptica LIVE**STRONG**®!

Las compras de este producto aseguran que un mínimo de $4 millones serán asignados a la fundación Lance Armstrong y la lucha contra el cáncer.

Ya sea que su meta sea ganar carreras o simplemente disfrutar de un estilo de vida más completo y saludable, una máquina elíptica LIVE**STRONG**® puede ayudarle a llegar a dicha meta, produciendo resultados de calidad a nivel de club deportivo en sus sesiones de ejercicio en casa, con las características ergonómicas e innovadoras que necesita para aumentar más rápidamente su fuerza y mejorar su salud. Como tenemos el compromiso de diseñar equipo completo de acondicionamiento físico, sólo usamos componentes de la más alta calidad. Es un compromiso que respaldamos con una de las mejores garantías en la industria, que cubre del bastidor al motor.

Usted requiere de equipo para hacer ejercicio cómodo, confiable y de la más alta calidad en su clase.

Las máquinas elípticas LIVE**STRONG**® cumplen.

LIVE**STRONG**® es una marca registrada de la fundación Lance Armstrong.

La fundación Lance Armstrong lucha a favor de los 25 millones de personas en todo el mundo que en la actualidad padecen cáncer. Mucha gente puede vivir y debe vivir después de haber sufrido de cancer. La fundación inicia su participación al momento del diagnóstico, proporcionando a las personas los recursos y la asistencia que necesitan para hacerle frente al cáncer. La fundación encuentra formas innovadoras para crear conciencia, financiar investigaciones y terminar el estigma acerca del cáncer a que muchos sobrevivientes se enfrentan. La fundación crea enlaces entre personas y comunidades para impulsar el cambio social, y pide a los líderes estatales, nacionales y mundiales que ayuden a luchar contra esta enfermedad. Todos, y en todas partes, podemos unirnos a la lucha contra el cáncer. Únase a ellos en LIVE**STRONG**.org.

ENSAMBLAJE



⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje hay varias áreas a las que se les debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas queden bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la estructura de la máquina elíptica podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la máquina elíptica, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante busque el número de serie de su máquina elíptica, que está colocado en una etiqueta blanca con un código de barras, en el tubo estabilizador delantero, y escríbalo en el espacio disponible a continuación.

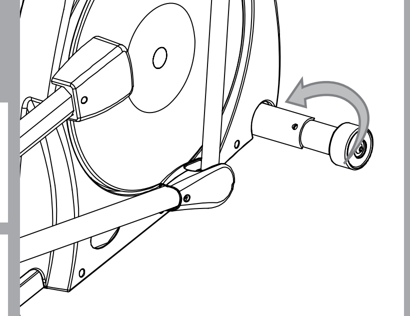
ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DE MODELO EN LAS SIGUIENTES CASILLAS:

NÚMERO DE SERIE:

EP	

MODELO: **MÁQUINA ELÍPTICA** LIVE**STRONG**® [ ]

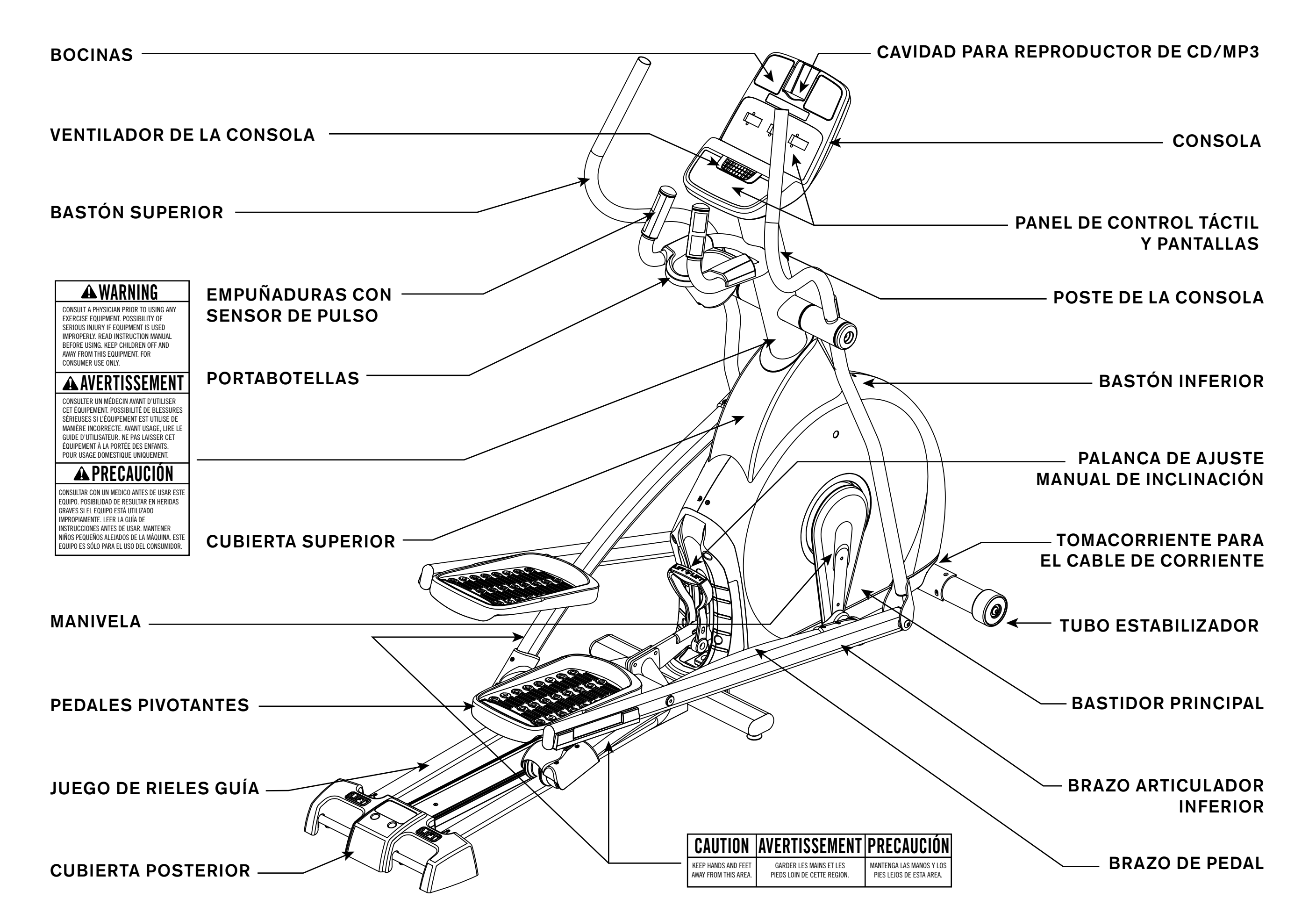
UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



» Cuando llame para solicitar servicio haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.



LS8.0E



BOCINAS

VENTILADOR DE LA CONSOLA

BASTÓN SUPERIOR

⚠ WARNING

CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT

CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISE DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

⚠ PRECAUCIÓN

CONSULTAR CON UN MEDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTAR EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO IMPROPIAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

PORTABOTELLAS

CUBIERTA SUPERIOR

BRAZO DE PEDAL

PEDALES PIVOTANTES

JUEGO DE RIELES GUÍA

CUBIERTA POSTERIOR

CAVIDAD PARA REPRODUCTOR DE CD/MP3

CONSOLA

PANEL DE CONTROL TÁCTIL Y PANTALLAS

POSTE DE LA CONSOLA

BASTÓN INFERIOR

TOMACORRIENTE PARA EL CABLE DE CORRIENTE

TUBO ESTABILIZADOR

MANIVELA

BASTIDOR PRINCIPAL

BRAZO ARTICULADOR INFERIOR

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.



LS10.0E



LS**13.0**E

PALANQUITAS BASCULANTES DE NIVEL DE INCLINACIÓN

BOCINAS

VENTILADOR DE LA CONSOLA

BASTÓN SUPERIOR

WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

AVERTISSEMENT
CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISE DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

PRECAUCIÓN
CONSULTAR CON UN MEDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTAR EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO IMPROPIAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

PORTABOTELLAS

CUBIERTA SUPERIOR

BRAZO DE PEDAL

PEDALES PIVOTANTES

JUEGO DE RIELES GUÍA

CUBIERTA POSTERIOR

CAVIDAD PARA REPRODUCTOR DE CD/MP3

PALANQUITAS BASCULANTES DE NIVEL DE RESISTENCIA

CONSOLA

PANEL DE CONTROL TÁCTIL Y PANTALLAS

POSTE DE LA CONSOLA

BASTÓN INFERIOR

TOMACORRIENTE PARA EL CABLE DE CORRIENTE

TUBO ESTABILIZADOR

MANIVELA

BASTIDOR PRINCIPAL

BRAZO ARTICULADOR INFERIOR

CAUTION	AVERTISSEMENT	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Llave en L de 8 mm
- ☐ Llave en L de 5 mm
- ☐ Llave de tuercas plana de 13/15 mm
- ☐ Llave en L de 5 mm/Destornillador

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 1 tubo estabilizador
- ☐ 1 juego de rieles guía
- ☐ 1 juego del mecanismo de ajuste manual de inclinación (sólo LS8.0E)
- ☐ 2 brazos de pedales
- ☐ 2 bastones inferiores
- ☐ 2 bastones superiores
- ☐ 2 brazos articuladores inferiores con pedales
- ☐ 1 cubierta superior (2 partes)
- ☐ 1 poste de la consola
- ☐ 1 guardapolvo del poste de la consola
- ☐ 1 consola
- ☐ 2 tapas de bastones
- ☐ 1 portabotellas
- ☐ 1 cubierta posterior
- ☐ 2 conjuntos de cubiertas de bastón (sólo LS13.0E)
- ☐ 2 empuñaduras de múltiples posiciones (sólo LS13.0E)
- ☐ 1 dispositivo USB LIVE**STRONG**.COM (sólo LS10.0E y LS13.0E)
- ☐ 1 cubierta para puerto USB (sólo LS10.0E y LS13.0E)
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 cable de corriente
- ☐ 1 juego de sujetadores y tornillería

PREENSAMBLAJE

TODOS LOS MODELOS

DESEMPAQUE

Desempaque la máquina en el lugar donde la vaya a utilizar. Coloque la caja en que viene la máquina elíptica sobre una superficie plana y nivelada. Le recomendamos colocar una cubierta protectora sobre el piso bajo la máquina. No abra la caja cuando esté colocada de costado.

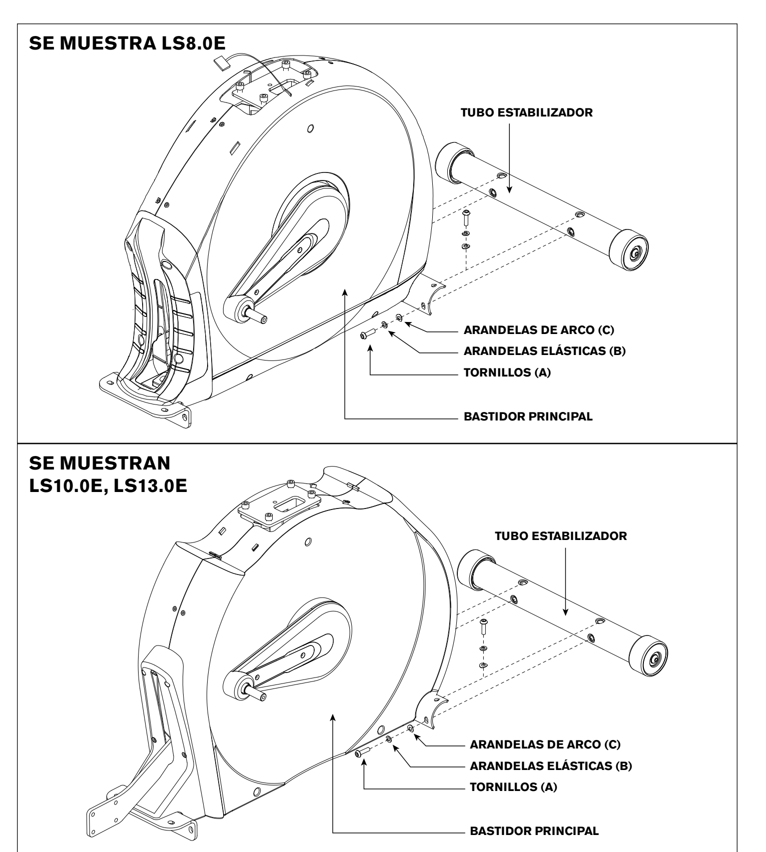
NOTA: Durante cada uno de los pasos de ensamblaje asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar bien CUALQUIERA de ellos.

NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda utilizar cualquier tipo de grasa, por ejemplo grasa de litio para bicicletas.

☎ ¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o si le faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes. En la contraportada de este manual aparece información adicional de contacto.

PASO 1 DE ENSAMBLAJE



CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 1:**


TORNILLO (A)
30 mm
Cantidad: 4

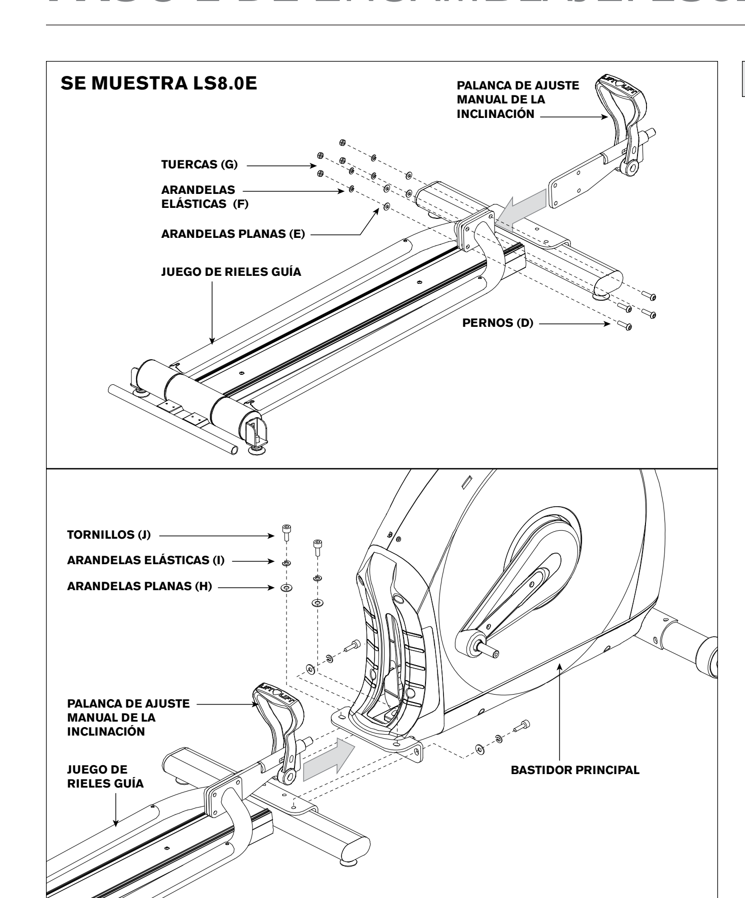

ARANDELA ELÁSTICA (B)
15 mm
Cantidad: 4


ARANDELA DE ARCO (C)
17 mm
Cantidad: 4

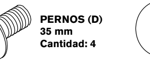
A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 1**.

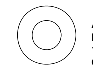
B Sujete el **TUBO ESTABILIZADOR** al **BASTIDOR PRINCIPAL** con 2 **TORNILLOS (A)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS DE ARCO (C)** a cada lado.

PASO 2 DE ENSAMBLAJE: LS8.0E



CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 2:**


PERNOS (D)
35 mm
Cantidad: 4


ARANDELA PLANA (E)
16 mm
Cantidad: 4


ARANDELA ELÁSTICA (F)
15 mm
Cantidad: 4


TUERCA (G)
Cantidad: 4


ARANDELA PLANA (H)
20 mm
Cantidad: 4


ARANDELA ELÁSTICA (I)
18 mm
Cantidad: 4

TORNILLO (J)
25 mm
Cantidad: 4

* Este paso es sólo para el modelo LS8.0E.

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 2**.

B Conecte la **PALANCA DE AJUSTE MANUAL DE INCLINACIÓN** al **JUEGO DE RIELES GUÍA** con 4 **PERNOS (D)**, 4 **ARANDELAS PLANAS (E)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (F)** y 4 **TUERCAS (G)**.

C Instale el **JUEGO DE RIELES GUÍA** alineado con el **BASTIDOR PRINCIPAL**, como se muestra.

D Levante la **PALANCA DE AJUSTE MANUAL DE INCLINACIÓN** y colóquela en uno de los orificios dentro del **BASTIDOR PRINCIPAL**.

E Instale el **JUEGO DE RIELES GUÍA** en el **BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (J)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (I)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (H)**.

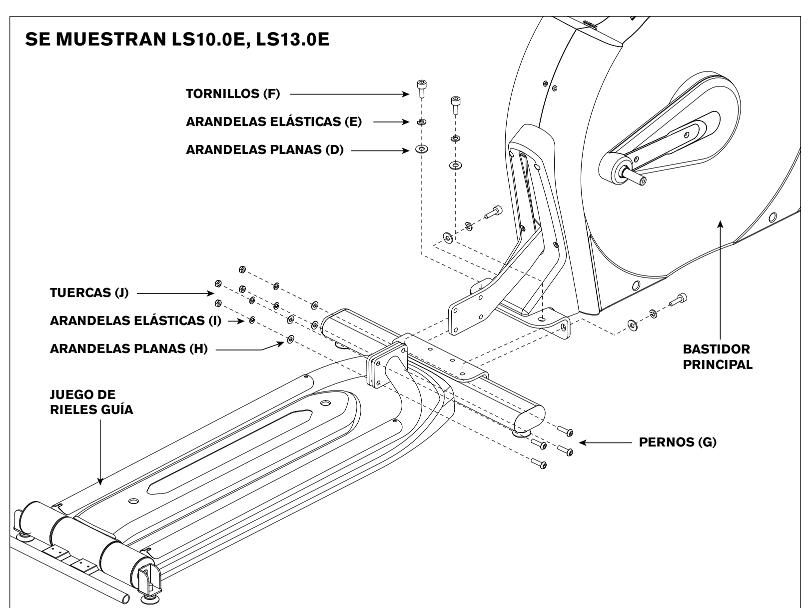
PASO 2 DE ENSAMBLAJE: LS10.0E, LS13.0E

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 2:**

ARANDELA PLANA (D) 16 mm Cantidad: 4
ARANDELA ELÁSTICA (E) 15 mm Cantidad: 4
TORNILLO (F) 25 mm Cantidad: 4
PERNOS (G) 35 mm Cantidad: 4
ARANDELA PLANA (H) 20 mm Cantidad: 4
ARANDELA ELÁSTICA (I) 18 mm Cantidad: 4



TUERCA (J) Cantidad: 4



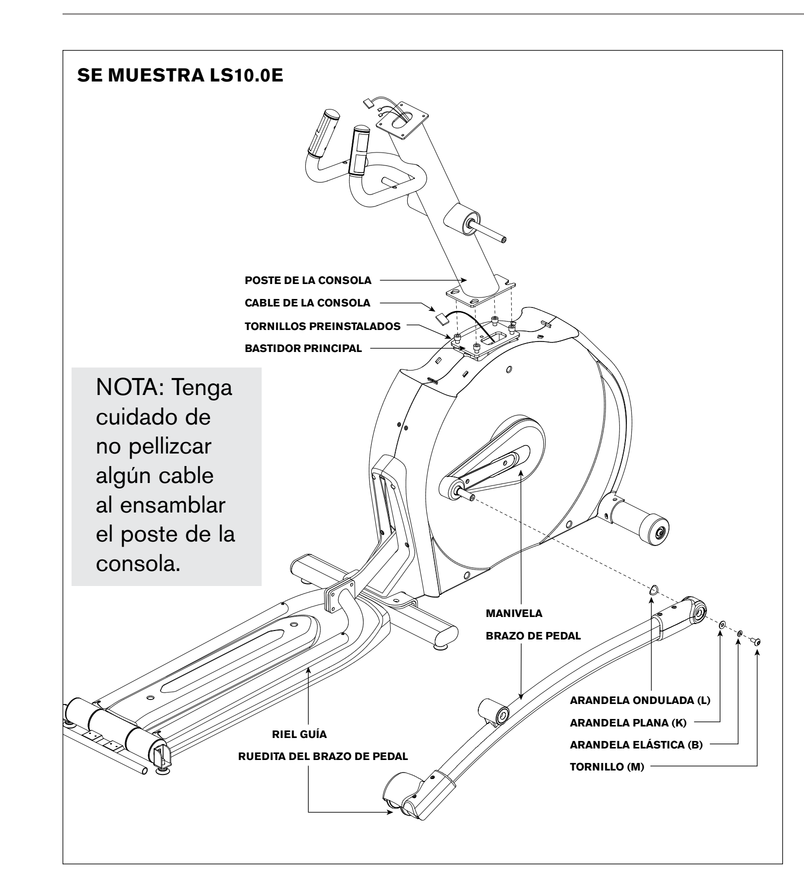
* Este paso es sólo para los modelos LS10.0E y LS13.0E.

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 2.**

B Instale el **JUEGO DE RIELES GUÍA** en el **BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **TORNILLOS (F)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (E)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (D).**

C Instale el **JUEGO DE RIELES GUÍA** en el **BASTIDOR PRINCIPAL** con 4 **PERNOS (G)**, 4 **ARANDELAS PLANAS (H)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (I)** y 4 **TUERCAS (J).**

PASO 3 DE ENSAMBLAJE



NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún cable al ensamblar el poste de la consola.



CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 3:**



ARANDELA ONDULADA (L) 22.5 mm Cantidad: 2



TORNILLO (M) 20 mm Cantidad: 2



ARANDELA ELÁSTICA (B) 15 mm Cantidad: 2



ARANDELA PLANA (K) 20 mm Cantidad: 2

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 3**.

B Con cuidado pase el **CABLE DE LA CONSOLA** a través del **POSTE DE LA CONSOLA** por medio de la tirita de plástico que está dentro del **POSTE DE LA CONSOLA**.

C Deslice con cuidado el **POSTE DE LA CONSOLA** sobre el **BASTIDOR PRINCIPAL** y fije el **POSTE DE LA CONSOLA** en el **BASTIDOR PRINCIPAL** con los **TORNILLOS PREINSTALADOS**.

D Meta la **ARANDELA ONDULADA (L)** deslizándola sobre la **MANIVELA**, seguida del **BRAZO DE PEDAL**, como se muestra. Deje descansar la **RUEDITA DEL BRAZO DE PEDAL** en el **RIEL GUÍA**.

E Conecte el **BRAZO DE PEDAL** a la **MANIVELA** con 1 **ARANDELA PLANA (K)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **TORNILLO (M)**.

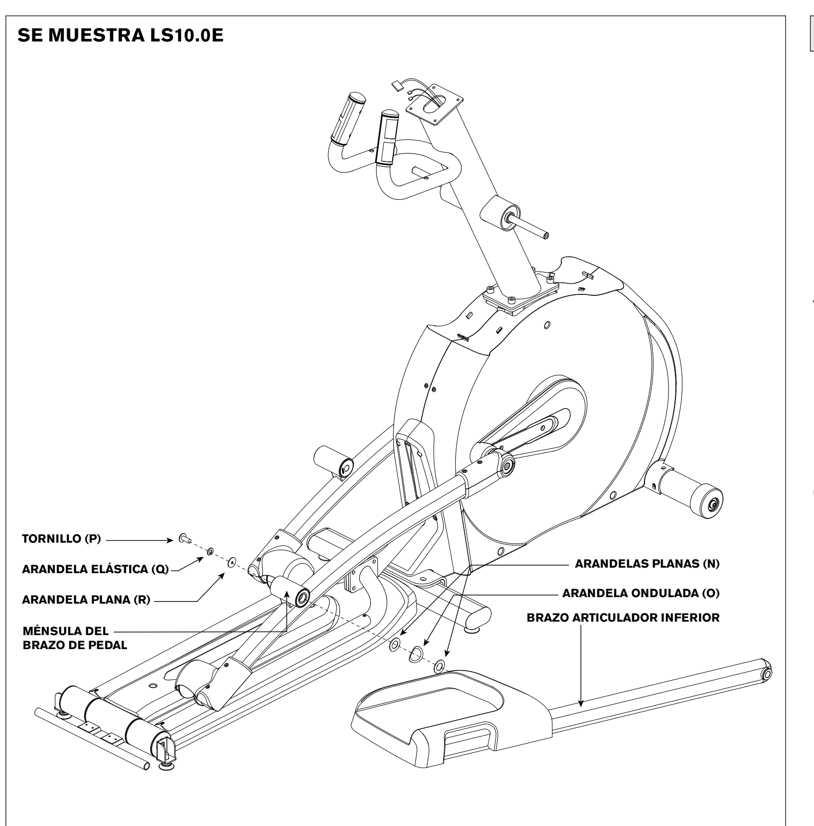
F Repita los pasos D-E en el lado opuesto de la máquina elíptica.

PASO 4 DE ENSAMBLAJE



TODOS LOS MODELOS

SE MUESTRA LS10.0E



CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 4:**

ARANDELA PLANA (N)
27 mm
Cantidad: 4

ARANDELA ONDULADA (O)
29 mm
Cantidad: 2

TORNILLO (P)
20 mm
Cantidad: 2

ARANDELA ELÁSTICA (Q)
15.4 mm
Cantidad: 2

ARANDELA PLANA (R)
20 mm
Cantidad: 2

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 4**.

B Meta 1 **ARANDELA PLANA (N)**, 1 **ARANDELA ONDULADA (O)** y otra **ARANDELA PLANA (N)** en el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR**.

C Meta el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR** en la **MÉNSULA DEL BRAZO DE PEDAL**.

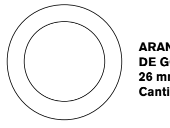
D Conecte el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR** a la **MÉNSULA DEL BRAZO DE PEDAL** con 1 **ARANDELA PLANA (R)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (Q)** y 1 **TORNILLO (P)**.

E Repita los pasos B–D en el lado opuesto de la máquina elíptica.

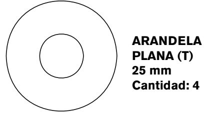
PASO 5 DE ENSAMBLAJE

TODOS LOS MODELOS

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 5:**



ARANDELA DE GOMA (S)
26 mm
Cantidad: 2



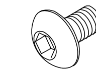
ARANDELA PLANA (T)
25 mm
Cantidad: 4



ARANDELA PLANA (H)
20 mm
Cantidad: 4

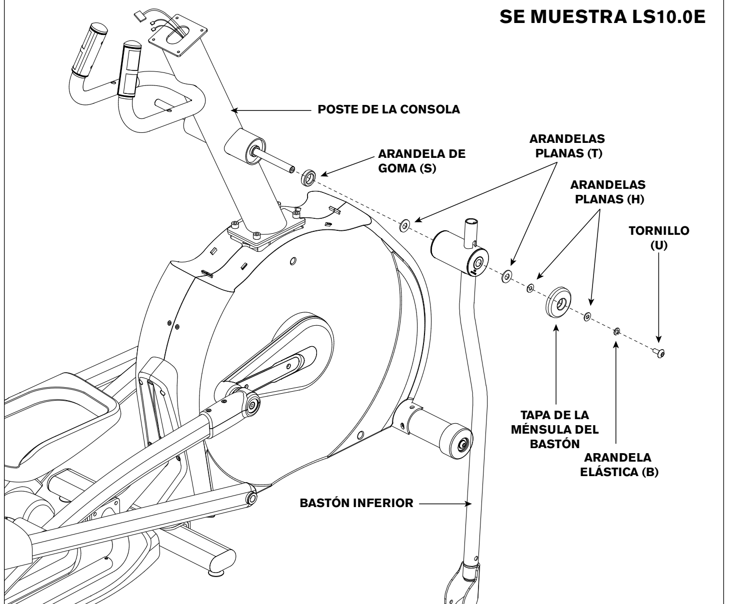


ARANDELA ELÁSTICA (B)
15 mm
Cantidad: 2



TORNILLO (U)
20 mm
Cantidad: 2

SE MUESTRA LS10.0E



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 5**.

B Meta 1 **ARANDELA DE GOMA (S)** y 1 **ARANDELA PLANA (T)** en el **POSTE DE LA CONSOLA**.

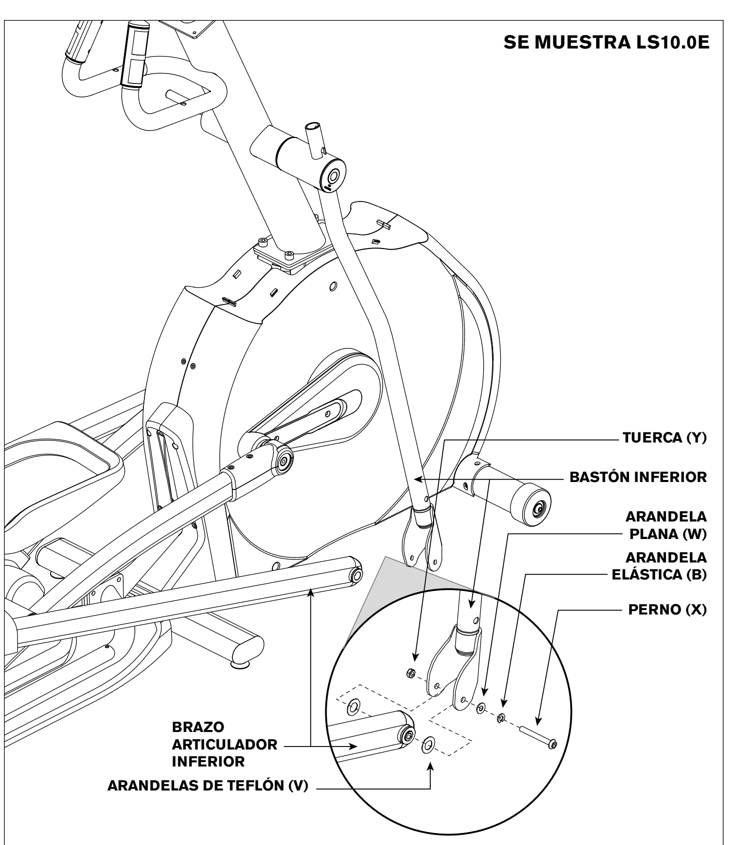
C Meta el **BASTÓN INFERIOR** en el **POSTE DE LA CONSOLA** y fíjelo con 1 **ARANDELA PLANA (T)**, 1 **ARANDELA PLANA (H)**, 1 **TAPA DE LA MÉNSULA DEL BASTÓN**, 1 **ARANDELA PLANA (H),** 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **TORNILLO (U)**.

D Repita los pasos B–C en el lado opuesto de la máquina elíptica.

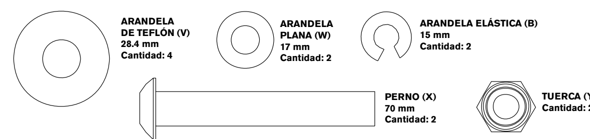


TODOS LOS MODELOS

PASO 6 DE ENSAMBLAJE



CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 6:**



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 6**.

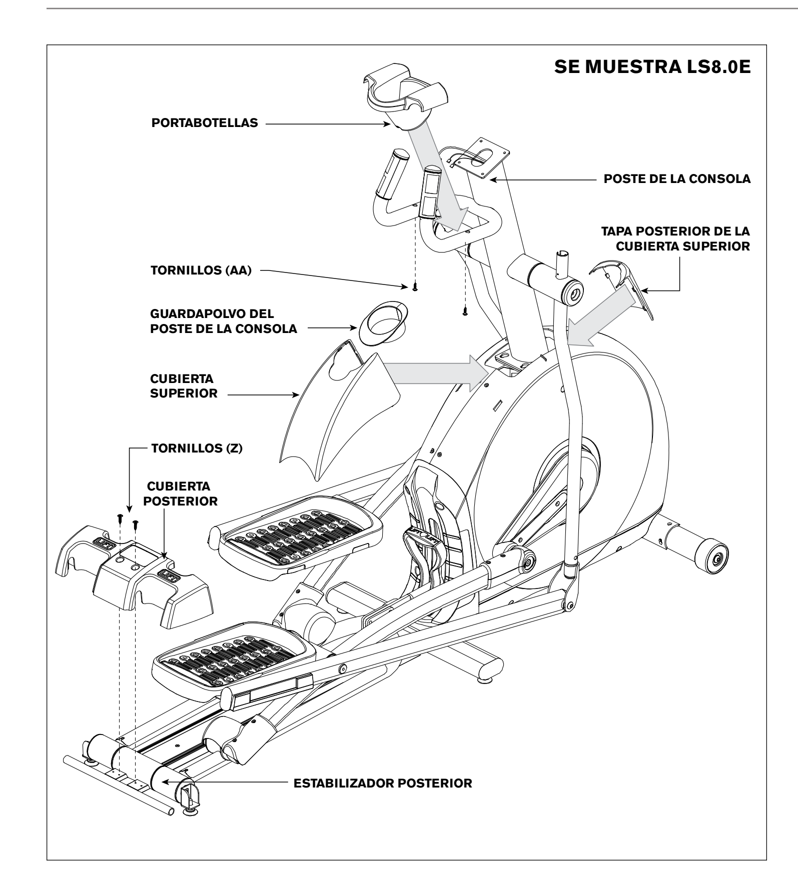
B Alinee el extremo del **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR** con la ménsula que está en la parte inferior del **BASTÓN INFERIOR**.

C Coloque 1 **ARANDELA DE TEFLÓN (V)** a ambos lados del **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR**. Mientras sostiene las **ARANDELAS DE TEFLÓN (V)** meta el **BRAZO ARTICULADOR INFERIOR** en el extremo inferior del **BASTÓN INFERIOR**.

D Fije la unión con 1 **ARANDELA PLANA (W)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)**, 1 **PERNO (X)**, y sujete con 1 **TUERCA (Y)**.

E Repita los pasos B–D en el lado opuesto de la máquina elíptica.

PASO 7 DE ENSAMBLAJE: **LS8.0E**



CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 7:**



LS8.0E

* Este paso es sólo para el modelo LS8.0E.

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 7**.

B Meta la **CUBIERTA SUPERIOR** y la **TAPA POSTERIOR DE LA CUBIERTA SUPERIOR** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** hasta que queden fijas a presión en su lugar.

C Meta el **GUARDAPOLVO DEL POSTE DE LA CONSOLA** sobre la **CUBIERTA SUPERIOR** hasta que quede fijo a presión en su lugar.

D Meta el **PORTABOTELLAS** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** y sujételo con 2 **TORNILLOS (AA)**.

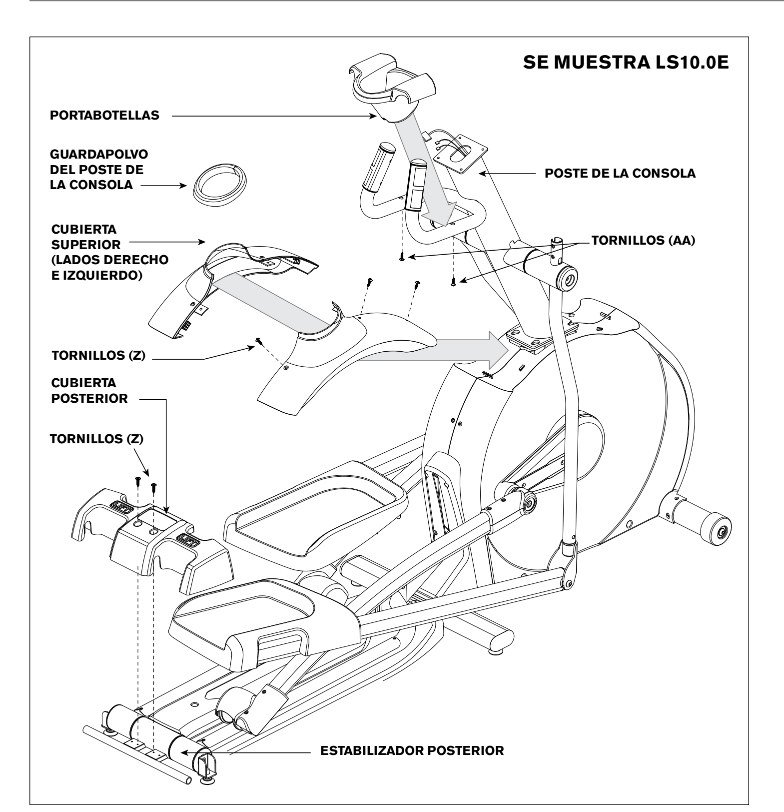
E Meta la **CUBIERTA POSTERIOR** sobre el **ESTABILIZADOR POSTERIOR** y sujétela con 2 **TORNILLOS (Z)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún cable mientras aprieta los tornillos.

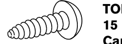


LS10.0E
LS13.0E

PASO 7 DE ENSAMBLAJE: LS10.0E, LS13.0E



CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 7:**





* Este paso es sólo para los modelos LS10.0E y LS13.0E.

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 7**.

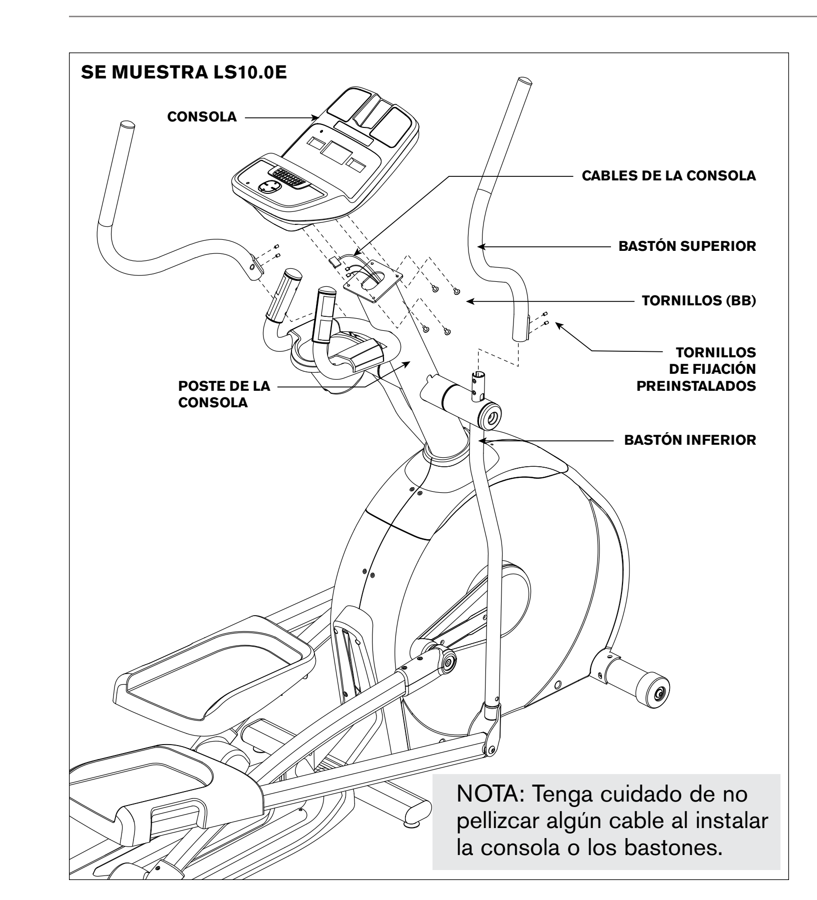
B Meta las piezas **DERECHA E IZQUIERDA DE LA CUBIERTA SUPERIOR** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** y sujételas con 3 **TORNILLOS (Z)**.

C Coloque el **GUARDAPOLVO DEL POSTE DE LA CONSOLA** alrededor del **POSTE DE LA CONSOLA** y métalo dentro de la **CUBIERTA SUPERIOR**.

D Meta el **PORTABOTELLAS** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** y sujételo con 2 **TORNILLOS (AA)**.

E Meta la **CUBIERTA POSTERIOR** sobre el **ESTABILIZADOR POSTERIOR** y sujétela con 2 **TORNILLOS (Z)**.

PASO 8 DE ENSAMBLAJE



NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún cable al instalar la consola o los bastones.

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 8:**



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 8**.

B Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA**.

C Meta con cuidado los **CABLES DE LA CONSOLA** en el **POSTE DE LA CONSOLA** antes de sujetar la **CONSOLA**. Sujete la **CONSOLA** al **POSTE DE LA CONSOLA** con 4 **TORNILLOS (BB)**.

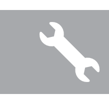
D Deslice el **BASTÓN SUPERIOR** en el **BASTÓN INFERIOR**, asegurándose de que los bastones queden perfectamente unidos. Fije el **BASTÓN SUPERIOR** al **BASTÓN INFERIOR** por medio de los **TORNILLOS DE FIJACIÓN PREINSTALADOS**.

Asegúrese de que los bastones superiores queden completamente hasta el fondo. Los bastones pueden sufrir daños si no quedan bien fijos.

E Repita el paso D en el otro lado.

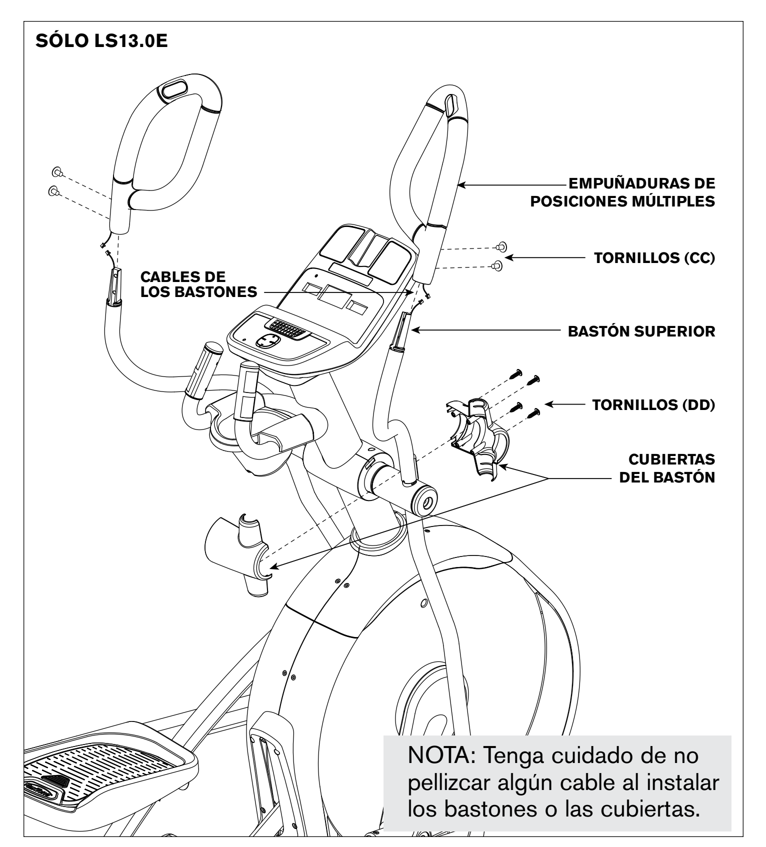
FIN DEL ENSAMBLAJE DE
LOS MODELOS LS8.0E Y LS10.0E





LS13.0E

PASO 9 DE ENSAMBLAJE: LS13.0E



NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún cable al instalar los bastones o las cubiertas.

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 9:**



* Este paso es sólo para el modelo LS13.0E.

A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 9**.

B Conecte los **CABLES DEL BASTÓN** de la **EMPUÑADURA DE POSICIONES MÚLTIPLES** derecha a los cables del **BASTÓN SUPERIOR**. Fije la **EMPUÑADURA DE POSICIONES MÚLTIPLES** al **BASTÓN SUPERIOR** con 2 **TORNILLOS (CC)**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.

C Repita en el otro lado.

D Instale las **CUBIERTAS DEL BASTÓN** derecho sobre el bastón y fíjelas con 4 **TORNILLOS (DD)**.

E Repita en el otro lado.

FIN DEL ENSAMBLAJE DEL MODELO LS13.0E

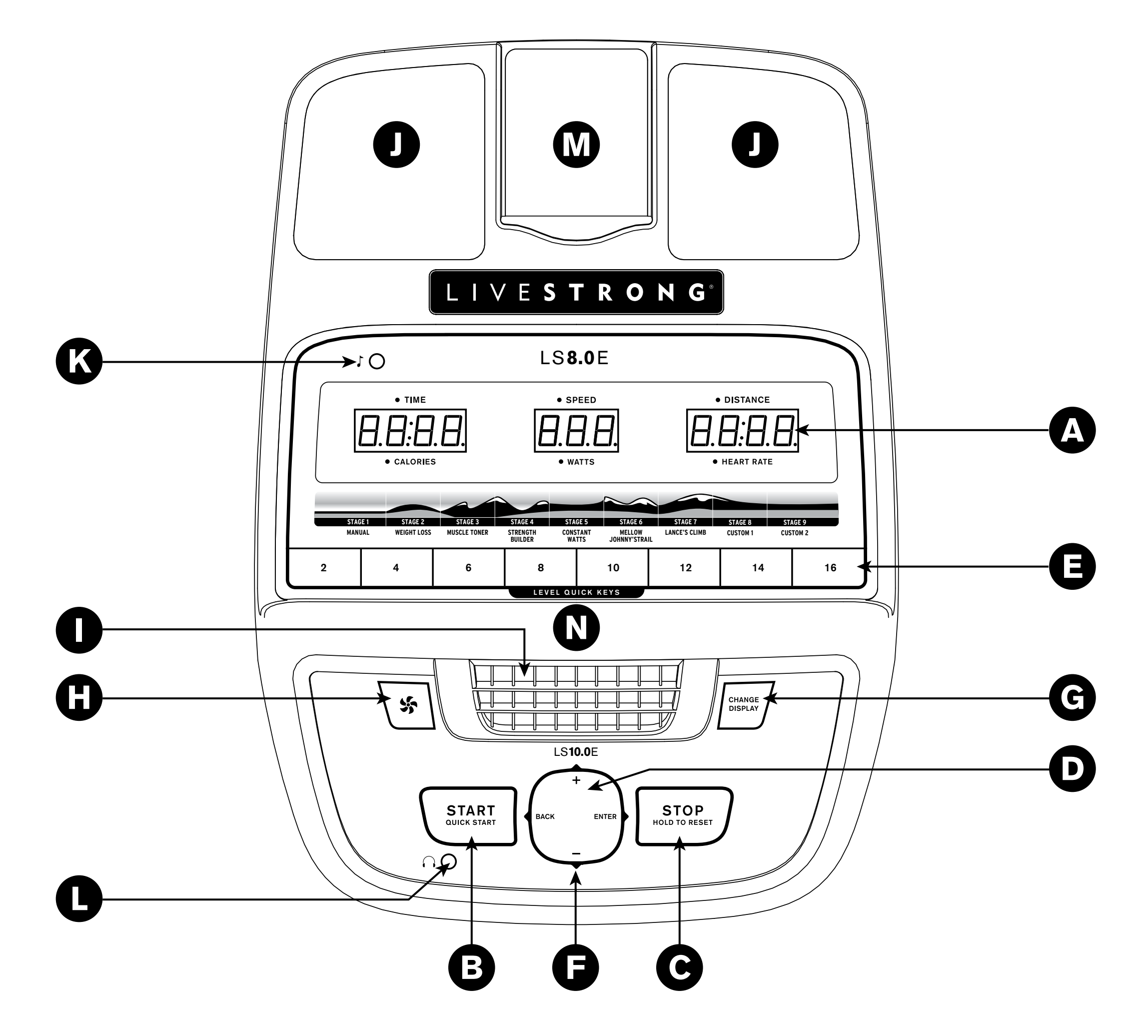


FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA

Esta sección explica cómo usar y programar la consola de su máquina elíptica. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA contiene instrucciones para lo siguiente:

- **DÓNDE COLOCAR SU MÁQUINA ELÍPTICA**
- **INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN ELÉCTRICA Y DE CONEXIÓN A TIERRA**
- **COLOCACIÓN DE LOS PIES**
- **TRANSPORTE**
- **PARA NIVELAR LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN MOTORIZADA/MANUAL**
- **PARA USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**







FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA EN EL MODELO LS8.0E

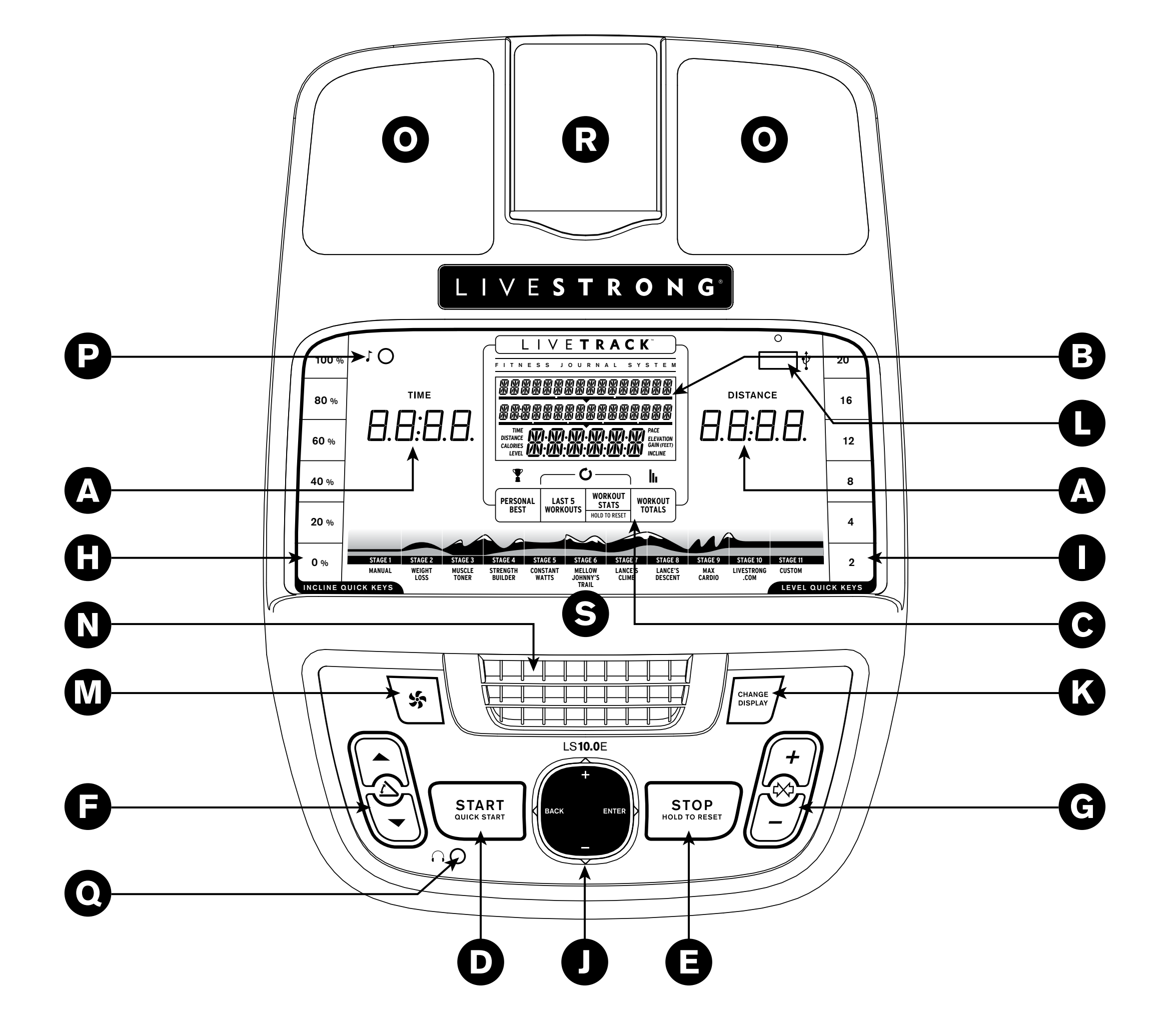
Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.

- **A) PANTALLAS CON DIODOS LUMINOSOS:** mustran tiempo y distancia durante la sesión de ejercicio.
- **B) START (INICIAR):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.
- **C) STOP (PARAR):** oprima para hacer una pausa o para terminar su sesión de ejercicio; sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.
- **D) LEVEL (NIVEL) + / –** : se usan para regular la resistencia.
- **E) LEVEL QUICK KEYS (TECLAS DE AJUSTE RÁPIDO DE RESISTENCIA)**: se usan para llegar más rápidamente a la resistencia deseada.
- **F) TECLA DE PROGRAMACIÓN:** se usa para seleccionar el programa (etapa), el nivel y el tiempo, además de otras variables.
- **G) CHANGE DISPLAY (CAMBIO DE INFORMACIÓN):** oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- **H) FAN (TECLA DE VENTILADOR):** oprima para encender o apagar el ventilador.
- **I) VENTILADOR:** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- **J) BOCINAS:** escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.
- **K) ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.
- **L) ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares. Nota: cuando se conectan los auriculares en el enchufe para auriculares, el sonido deja de salir de las bocinas.
- **M) CAVIDAD PARA REPRODUCTOR DE CD O DE MP3:** úselo para colocar su reproductor de CD o de MP3.
- **N) ESTANTE DE LECTURA:** úselo para colocar material de lectura.

FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN MANUAL

El modelo LS8.0E dispone de una función de inclinación ajustable para agregar variedad a sus sesiones de ejercicio. Para regular la inclinación hacia arriba o hacia abajo, póngase de pie a un lado de la máquina elíptica y coloque la mano con firmeza en la parte superior de la cubierta de protección. Con la otra mano, sostenga la manija de la **PALANCA DE AJUSTE MANUAL DE INCLINACIÓN**, tirando de ella hacia atrás y guiándola hacia arriba o hacia abajo. Asegúrese de que el vástago quede bien colocado en la ranura del nivel de inclinación que haya seleccionado.





FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA EN EL MODELO LS10.0E

Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.

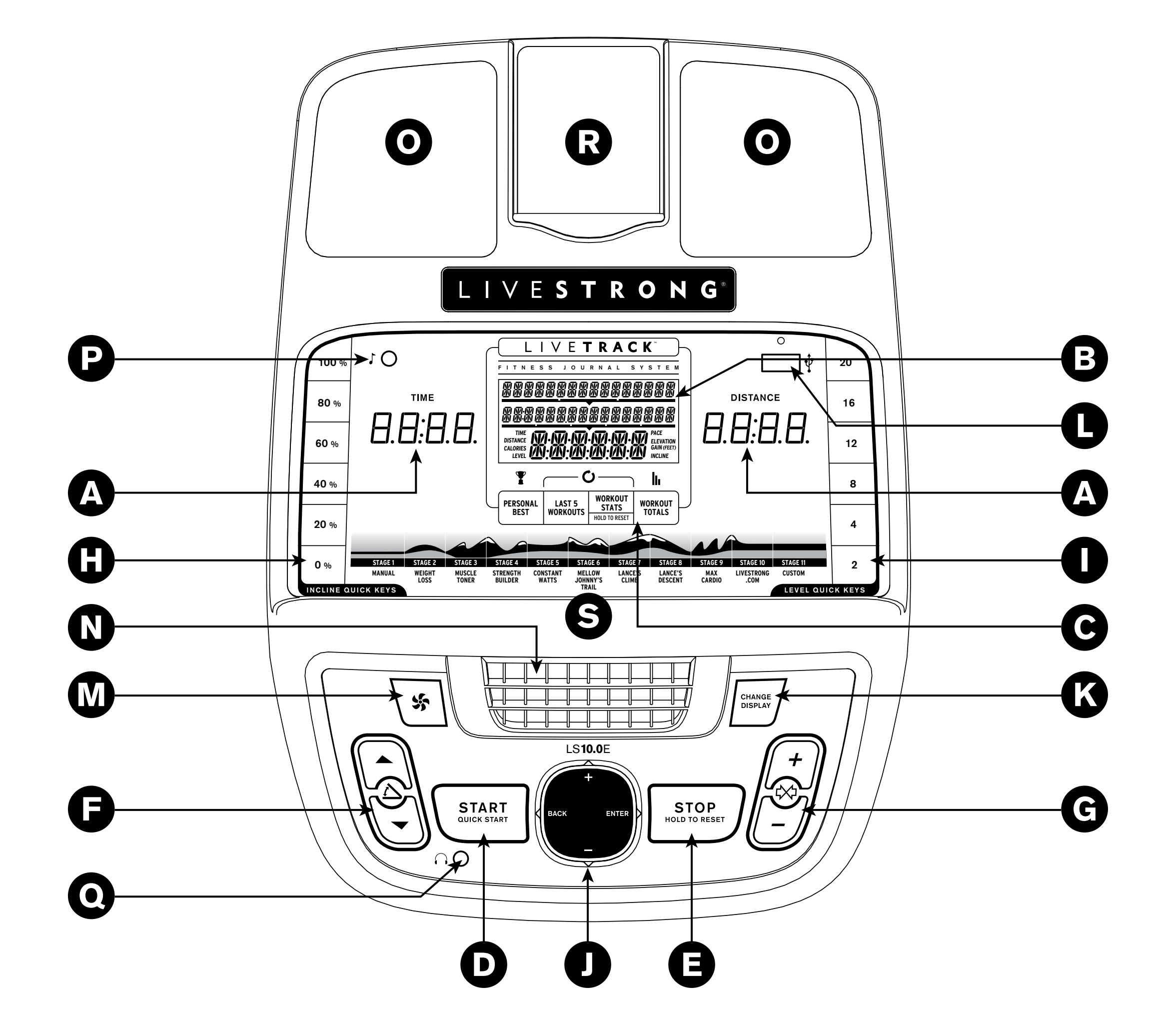
- **A) PANTALLAS CON DIODOS LUMINISOS:** mustran tiempo y distancia durante la sesión de ejercicio.
- **B) PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO LIVETRACK™:** muestra información del registro de estado físico LIVETRACK™, incluyendo el ritmo cardíaco, las calorías, el ritmo de carrera, el nivel y la inclinación.
- **C) CONTROLES DE LIVETRACK™:** se usan para ajustar las preferencias en la pantalla LIVETRACK™.
- **D) START (INICIAR):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.
- **E) STOP (PARAR):** oprima para hacer una pausa o para terminar su sesión de ejercicio; sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.
- **F) INCLINE (INCLINACIÓN) ▲ / ▼** : se usan para regular la inclinación.
- **G) LEVEL (NIVEL) + / –** : se usan para regular la resistencia.
- **H) INCLINE QUICK KEYS (TECLAS DE AJUSTE RÁPIDO DE INCLINACIÓN)**: se usan para llegar más rápidamente a la inclinación deseada.
- **I) LEVEL QUICK KEYS (TECLAS DE AJUSTE RÁPIDO DE RESISTENCIA)**: se usan para llegar más rápidamente a la resistencia deseada.
- **J) TECLA DE PROGRAMACIÓN:** se usa para seleccionar el programa (etapa), el nivel y el tiempo, además de otras variables.
- **K) CHANGE DISPLAY (CAMBIO DE INFORMACIÓN):** oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- **L) PUERTO USB**: introduzca el dispositivo USB aquí para usar los programas LIVE**STRONG**.COM.
- **M) FAN (TECLA DE VENTILADOR):** oprima para encender o apagar el ventilador.
- **N) VENTILADOR:** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- **O) BOCINAS:** escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.
- **P) ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.
- **Q) ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares. Nota: cuando se conectan los auriculares en el enchufe para auriculares, el sonido deja de salir de las bocinas.
- **R) CAVIDAD PARA REPRODUCTOR DE CD O DE MP3:** úselo para colocar su reproductor de CD o de MP3.
- **S) ESTANTE DE LECTURA:** úselo para colocar material de lectura.







LS13.0E

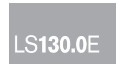


FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA EN EL MODELO LS13.0E

Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.

- **A) PANTALLAS CON DIODOS LUMINOSOS:** mustran tiempo y distancia durante la sesión de ejercicio.
- **B) PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO LIVETRACK™:** muestra información del registro de estado físico LIVETRACK™, incluyendo el ritmo cardíaco, las calorías, el ritmo de carrera, el nivel y la inclinación.
- **C) CONTROLES DE LIVETRACK™:** se usan para ajustar las preferencias en la pantalla LIVETRACK™.
- **D) START (INICIAR):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.
- **E) STOP (PARAR):** oprima para hacer una pausa o para terminar su sesión de ejercicio; sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.
- **F) INCLINE (INCLINACIÓN) ▲ / ▼** : se usan para regular la inclinación.
- **G) LEVEL (NIVEL) + / –** : se usan para regular la resistencia.
- **H) INCLINE QUICK KEYS (TECLAS DE AJUSTE RÁPIDO DE INCLINACIÓN)**: se usan para llegar más rápidamente a la inclinación deseada.
- **I) LEVEL QUICK KEYS (TECLAS DE AJUSTE RÁPIDO DE RESISTENCIA)**: se usan para llegar más rápidamente a la resistencia deseada.
- **J) TECLA DE PROGRAMACIÓN:** se usa para seleccionar el programa (etapa), el nivel y el tiempo, además de otras variables.
- **K) CHANGE DISPLAY (CAMBIO DE INFORMACIÓN):** oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- **L) PUERTO USB**: introduzca el dispositivo USB aquí para usar los programas LIVE**STRONG**.COM.
- **M) FAN (TECLA DE VENTILADOR):** oprima para encender o apagar el ventilador.
- **N) VENTILADOR:** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- **O) BOCINAS:** escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.
- **P) ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.
- **Q) ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares. Nota: cuando se conectan los auriculares en el enchufe para auriculares, el sonido deja de salir de las bocinas.
- **R) CAVIDAD PARA REPRODUCTOR DE CD O DE MP3:** úselo para colocar su reproductor de CD o de MP3.
- **S) ESTANTE DE LECTURA:** úselo para colocar material de lectura.





LS8-LS10-LS13E-OM_Rev1.3.indd 96-97 7/22/10 1:50 PM



PANTALLAS EN EL MODELO LS**8.0**E



PANTALLAS EN LOS MODELOS LS**10.0**E , LS**13.0**E



PANTALLAS

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos: segundos; indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas; indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **SPEED (SPD) (VELOCIDAD):** Aparece en millas/hora; indica con qué rapidez se mueven los pedales.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Indica el número total de calorías quemadas o por quemar durante su sesión de ejercicio.
- **HEART RATE (HR) (RITMO CARDÍACO):** Aparece como latidos/minuto (BPM); indica su ritmo cardíaco (cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **LEVEL (NIVEL):** Indica el nivel actual de resistencia. Aparece en la ventanilla alfanumérica.
- **INCLINE (INCLINACIÓN) (SÓLO LS10.0E Y LS13.0E):** Se muestra como porcentaje; indica la inclinación de la rampa motorizada. Aparece en la ventanilla alfanumérica.
- **WATTS:** Indica la producción de energía del usuario.
- **PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO LIVETRACK™ (SÓLO LS10.0E Y LS13.0E):** Cuando se activa LIVETRACK™, aparece la información LIVETRACK™ en esta pantalla. Cambie la información por medio de las cuatro teclas que están abajo de la pantalla. Puede encontrar más información en la página 103.





PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya ningún objeto cerca que pudiera impedir el movimiento de la máquina elíptica.
2) Conecte el cable de corriente y encienda la máquina elíptica. (El interruptor de encendido y apagado está en la parte inferior delantera de la máquina elíptica.)
3) Tiene estas opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo comienza a contar a partir de 0:00. El nivel de resistencia inicia en el nivel 1 de diseño. La inclinación de inicio de diseño es 0% (sólo los modelos LS10.0E y LS13.0E).

B) PARA SELECCIONAR UNA ETAPA

1) Use la TECLA DE PROGRAMACIÓN para seleccionar USER 1, USER 2 o GUEST (USUARIO 1, USUARIO 2 o INVITADO) y oprima ENTER (sólo los modelos LS10.0E y LS13.0E).
2) Selecciones una etapa por medio de las teclas **+ / –** y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. NOTA: Si oprime la tecla de inicio START antes de oprimir ENTER, comienza la etapa y cuenta progresivamente a partir de 0:00 en el caso de las etapas Manual (STA1) y de Constant Watts (Watts constantes) (STA5), y cuenta regresivamente a partir de 30:00 en el caso de las otras etapas. El nivel de diseño es 1.
3) Seleccione el peso por medio de las teclas **+ / –** y oprima ENTER (sólo los modelos LS10.0E y LS13.0E).
4) Ponga el tiempo por medio de las teclas **+ / –** y oprima ENTER.
5) Seleccione un nivel por medio de las teclas **+ / –** y oprima ENTER.
6) Oprima la tecla de inicio START para comenzar la etapa.

Tecla de programación

+
BACK ENTER
–

LS10.0E, LS13.0E

+
BACK ENTER
–

LS8.0E

PARA ELIMINAR LA SELECCIÓN ACTUAL/PARA PONER LA CONSOLA EN CEROS

Oprima la tecla de paro STOP durante 3 segundos.

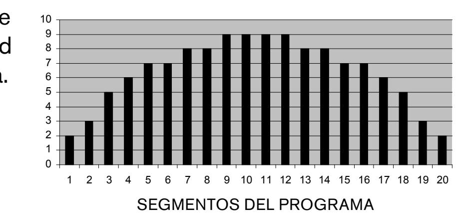
PARA TERMINAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

La pantalla centellea el mensaje “WORKOUT COMPLETE” y emite un sonido para indicarle que ha terminado su sesión de ejercicio. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

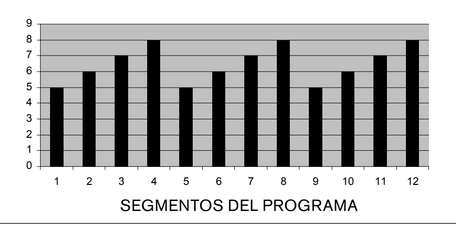
INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS (ETAPAS)

MANUAL: Ajuste el nivel y la inclinación manualmente durante su sesión de ejercicio.

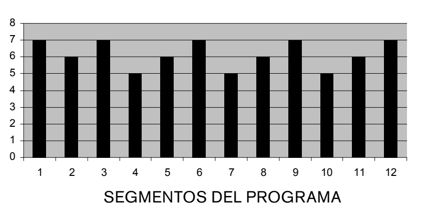
WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO): Le desafía con distintas combinaciones de lomas y valles (resistencia). La meta se basa en el tiempo, con 10 niveles de dificultad entre los que elegir. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



MUSCLE TONER (TONIFICACIÓN MUSCULAR): Sesiones de ejercicios para definir músculos con 10 niveles de dificultad y 20 niveles de resistencia que aumentan la fuerza y producen aguante. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



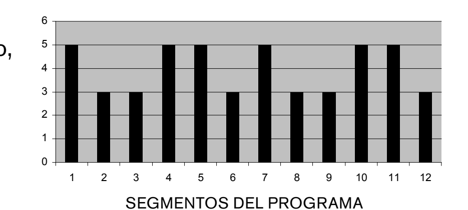
STRENGTH BUILDER (DESARROLLO DE FUERZA): El programa le indica pedalear hacia adelante (F) y hacia atrás (R) para producir una sesión de ejercicio emocionante y estimulante (niveles de resistencia). La meta se basa en el tiempo, con 10 niveles de dificultad entre los que elegir. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



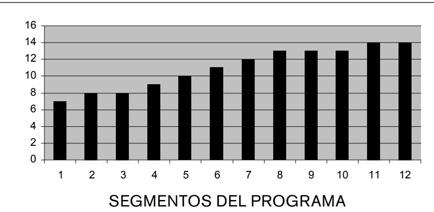
CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTES):

1) Seleccione Constant Watts (Watts constantes) por medio de las teclas **+ / –** y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
2) Ponga el tiempo por medio de las teclas **+ / –** y oprima ENTER.
3) Seleccione los watts deseados por medio de las teclas **+ / –** y oprima ENTER.
4) Oprima la tecla de inicio START para que dé inicio el programa.

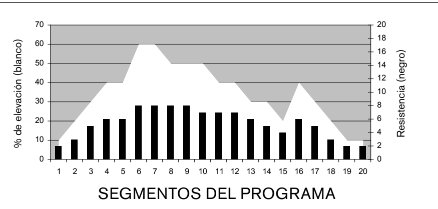
MELLOW JOHNNY'S TRAIL (SENDERO DE MELLOW JOHNNY): Simula escalar montañas al aumentar y disminuir la resistencia. La meta se basa en el tiempo, con 10 niveles de dificultad entre los que elegir. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



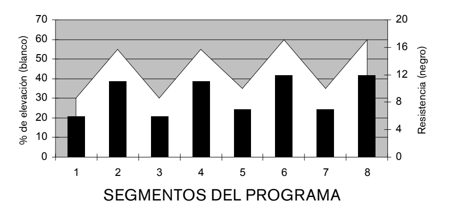
LANCE'S ASCENT (ASCENSO DE LANCE): Este programa cardiovascular de alta intensidad le da una sesión de ejercicio sólida y variada, con 10 distintos niveles de resistencia. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



LANCE'S DESCENT (DESCENSO DE LANCE) (SÓLO LOS MODELOS LS10.0E Y LS13.0E): Comience intensas combinaciones de resistencia y de inclinación a medida que aumenta su fuerza y aguante al siguiente nivel. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. El área blanca representa cambios en % de elevación. Se muestra el nivel 5.



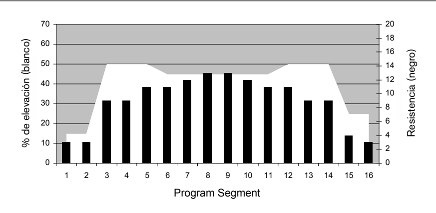
MAX CARDIO (CARDIO MÁX.) (SÓLO LOS MODELOS LS10.0E Y LS13.0E): Siga quemando grasa mucho después de terminar su sesión de ejercicio, gracias a los intervalos de alta y baja intensidad que mantienen su ritmo cardíaco alto al tiempo que mejoran su aguante y condición física. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. El área blanca representa cambios en % de elevación. Se muestra el nivel 5.





INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS (ETAPAS) – CONTINUACIÓN

THE TOUR (RECORRIDO) (SÓLO EL MODELO LS13.0E): Haga la mejor sesión de ejercicio cardiovascular al tiempo que llega gradualmente a la resistencia y a la elevación más altas a través de 10 niveles. La meta se basa en el tiempo. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



CUSTOM (PERSONALIZADO)

1) Seleccione la etapa CUSTOM (PERSONALIZADO) por medio de las teclas **+ / –** y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
2) Seleccione el tiempo por medio de las teclas **+ / –** . Oprima ENTER para confirmar.
3) Defina cada perfil de resistencia o inclinación por medio de las teclas **+ / –** y oprima ENTER. Repita esto para cada uno de los 15 perfiles de resistencia o inclinación (en los modelos LS8.0E sólo defina la resistencia).
NOTA: Puede volver al segmento anterior oprimiendo la tecla BACK (VOLVER) en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
4) Oprima la tecla de inicio START para comenzar.

PARA PONER LA FECHA Y LA HORA (SÓLO LOS MODELOS LS10.0E Y LS13.0E)

1) Para ingresar al modo de configuración: oprima y sostenga oprimidas las teclas 2 y 4 durante 3-5 segundos.
2) Oprima ENTER para confirmar las variables.
3) Las variables incluyen: mes, día, año, hora, minuto, y am/pm.
4) Revise las variables: Puede revisar las variables en cualquier momento mientras se encuentre en el modo de configuración. Oprima ENTER para circular por las variables.
5) Para salir del modo de configuración: Para confirmar la fecha y la hora, oprima y sostenga oprimida la tecla ENTER durante 3 segundos.
6) Para cambiar la fecha y hora: simplemente vuelva a entrar al modo de configuración y ponga la fecha y la hora correctas.

LIVETRACK™ INTERACTIVO (SÓLO LOS MODELOS LS10.0E Y LS13.0E)



INFORMACIÓN SOBRE EL PUERTO USB Y LIVE**STRONG.COM**

- Dé seguimiento a sus sesiones de ejercicio en LIVE**STRONG**.COM
- Alcance sus metas más rápidamente con los exclusivos planes de entrenamiento aprobados por Lance
- Manténgase al día y motivado con los nuevos programas cardiovasculares de estado físico LIVE**STRONG**®

PARA GUARDAR DATOS A SU DISPOSITIVO USB DESDE SU MÁQUINA ELÍPTICA

1) Retire la cubierta protectora para el puerto USB y meta su dispositivo USB.
2) Seleccione “SAVE WORKOUT” (para guardar la sesión de ejercicio en la memoria) por medio de las teclas **+ / –** en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
3) Seleccione USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2) por medio de las teclas **+ / –** en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar. Sus últimas 5 sesiones de ejercicio quedan transferidas al dispositivo USB.
NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo transferida.
4) Una vez que en la consola aparezca la confirmación de que la información ha terminado de ser transferida “UPLOAD COMPLETE,” saque el dispositivo USB y vuelva a colocar la cubierta protectora para el puerto USB.

PARA TRANSFERIR DATOS DE SU SESIÓN DE EJERCICIO A UNA COMPUTADORA PC O MAC DESDE SU DISPOSITIVO USB

1) Introduzca su dispositivo USB en un puerto para USB que esté disponible en su computadora.
2) Abra el navegador de Internet en su computadora y vaya a **http://www.livestrong.com/equipment** para transferir su sesión de ejercicio.

PARA DESCARGAR UN NUEVO PROGRAMA DE LIVE**STRONG.COM**

1) Introduzca su dispositivo USB en un puerto para USB que esté disponible en su computadora.
2) Abra el navegador de Internet en su computadora y vaya a **http://www.livestrong.com/equipment** para descargar los programas y el calendario de sesiones de ejercicio creados por Peter Park, el entrenador personal de Lance.



PARA DESCARGAR UN NUEVO PROGRAMA A SU MÁQUINA ELÍPTICA

1) Retire la cubierta protectora para el puerto USB y meta su dispositivo USB.
2) Seleccione "DOWNLOAD PROGRAM" (DESCARGAR UN PROGRAMA) por medio de las teclas **+ / –** en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
3) Seleccione el programa deseado por medio de las teclas **+ / –** en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
4) Seleccione un espacio de memoria del 1 al 4 donde guardar el programa deseado. Oprima ENTER para confirmar. NOTA: Si el espacio de memoria está lleno con un programa que haya descargado previamente, el nuevo programa toma el lugar del programa anterior. Los programas anteriores siguen estando disponibles para ser descargados de nuevo de **http://www.livestrong.com/equipment**
   NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo descargada.
5) Una vez que en la consola aparezca la confirmación de que la información ha terminado de ser descargada "DOWNLOAD COMPLETE," saque el dispositivo USB y vuelva a colocar la cubierta protectora para el puerto USB.

PARA DESCARGAR UNA ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE DE LIVE**STRONG.COM**

1) Introduzca su dispositivo USB en un puerto para USB que esté disponible en su computadora.
2) Abra el navegador de Internet en su computadora y vaya a **http://www.livestrong.com/equipment** para descargar actualizaciones de software para su consola.

PARA ACTUALIZAR EL SOFTWARE DE SU MÁQUINA ELÍPTICA

NOTA: Al actualizar su versión de software se borra toda la información previamente guardada. Guarde sus sesiones de ejercicio en su dispositivo USB antes de iniciar la actualización de software.

1) Coloque el interruptor de encendido y apagado en la posición de apagado OFF (este interruptor se encuentra junto al cable de corriente).
2) Retire la cubierta protectora para el puerto USB y meta su dispositivo USB.
3) Coloque el interruptor de encendido y apagado en la posición de encendido ON.
4) Seleccione "SOFTWARE UPDATE" (ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE) por medio de las teclas **+ / –** en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
   NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo descargada.
5) Una vez que en la consola aparezca la confirmación de que la actualización ha terminado "UPDATE COMPLETE," oprima ENTER. Ahora puede sacar su dispositivo USB sin problemas y volver a poner la cubierta protectora para el puerto USB.

SISTEMA DE REGISTRO DE ESTADO FÍSICO LIVETRACK™ (SÓLO LOS MODELOS LS10.0E Y LS13.0E)

¡Felicitaciones! Hay investigaciones que demuestran que aquellos que registran sus rutinas o sesiones de ejercicio, en promedio alcanzan mejor éxito que aquellos que no lo hacen. Ya que su máquina elíptica está equipada con el exclusivo sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, usted ha tomado un paso muy importante para alcanzar sus metas en cuanto a su estado físico.

LIVETRACK™ es un nuevo e innovador programa de software, integrado en la consola de su máquina elíptica, que le permite dar seguimiento a su estado físico al paso del tiempo, sin necesidad de llevar el control en papel. LIVETRACK™ le permite comparar con facilidad los resultados de su sesión de ejercicio actual contra los resultados máximos que haya obtenido en el pasado, o contra sus últimas cinco sesiones de ejercicio. Con acceso rápido a información tal como duración de una sesión de ejercicio, distancia recorrida, calorías quemadas o su ritmo de carrera en general, usted puede ver su progreso rápida y fácilmente. También puede dar seguimiento a sus totales de ejercicio. Dando seguimiento a su número total de sesiones de ejercicio, de distancia, y de calorías, podrá ver cuánto ha progresado. Lea más adelante para ver cómo LIVETRACK™ puede ayudarle a estar motivado para mejorar sus resultados.

CONFIGURACIÓN

Para activar el sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, es NECESARIO escoger a un usuario antes de dar inicio a un programa. Para seleccionar USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2), use las teclas **+ / –** y oprima **ENTER** para confirmar. Todos los datos de la sesión de ejercicio se acumulan sólo para el usuario que ha sido elegido. NOTA: Si no se selecciona un usuario, no se guardan datos.



PARA PONER EN CEROS

Se puede poner en ceros toda la información registrada para el usuario 1 o 2 al seleccionar el usuario y oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET** durante 10 segundos. NOTA: Este paso es permanente y borra TODOS los datos previamente acumulados para el usuario que se haya seleccionado.



DATOS ACUMULADOS

Con el sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, usted puede circular por los datos acumulados en múltiples formatos con sólo oprimir las teclas de LIVETRACK™. Se guarda una sesión de ejercicio cuando: el programa termina, la consola entra en pausa y no vuelve a activarse en menos de 5 minutos, o se oprime y se mantiene oprimido la tecla de paro STOP para poner en ceros la consola.

1) **PERSONAL BEST (RESULTADOS MÁXIMOS PERSONALES):** Le permite al usuario circular por los 5 resultados máximos personales de todas las sesiones de ejercicio anteriores y verlos. Estos resultados son:
   - Best Mile (Mejor milla) – tiempo más corto en que el usuario ha corrido una milla
   - Best 5K (Mejor 5K) – tiempo más corto en que el usuario ha corrido 5K
   - Longest Workout (Sesión más larga) – tiempo
   - Longest Workout (Sesión más larga) – distancia
   - Calories Burned (Calorías quemadas) – mayor número de calorías que el usuario ha quemado en una sesión de ejercicio

2) **LAST 5 WORKOUTS (ÚLTIMAS 5 SESIONES DE EJERCICIO):** Le permite ver datos de sus 5 sesiones de ejercicio anteriores. Usted puede circular por los siguientes datos de estas 5 sesiones de ejercicio y verlos con sólo oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS**:
   - Time (Tiempo) – tiempo total de la sesión de ejercicio seleccionada
   - Distance (Distancia) – distancia total de la sesión de ejercicio seleccionada
   - Calories (Calorías) – número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicio seleccionada
   - Pace (Ritmo) – ritmo promedio durante la sesión de ejercicio seleccionada
   - Elevation Gain (Elevación total) (en pies) – elevación total escalada, en pies, durante la sesión de ejercicio seleccionada

3) **WORKOUT TOTALS (TOTALES DE SESIONES DE EJERCICIO):** Le permite ver el total de los datos acumulados de sus sesiones de ejercicio. Al oprimir la tecla **WORKOUT TOTALS** usted puede circular por los siguientes totales:
   - Total Workouts (Sesiones de ejercicio totales)
   - Total Distance (Distancia total)
   - Total Calories (Calorías totales)
   - Total Time (Tiempo total)
   - Elevation Gain (Elevación total) – elevación total escalada, en pies

PARA USAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3

(TODOS LOS MODELOS)



1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO, que incluimos, al ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO que está en el lado derecho superior de la consola y al enchufe para auriculares de su reproductor de CD/MP3.

2) Use las teclas de su reproductor de CD/MP3 para hacer los ajustes necesarios de sonido y de elección de piezas musicales.

3) Retire el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo esté usando.



4) Si no quiere usar las BOCINAS, puede conectar sus auriculares en el ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO que está en la parte inferior de la consola.

GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR





CAPACIDAD DE PESO

LS8.0E = 136 kg (300 lb)
LS10.0E = 147 kg (325 lb)
LS13.0E = 159 kg (350 lb)

BASTIDOR • DE POR VIDA

El fabricante garantiza al propietario original, de por vida, el bastidor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de piezas soldadas de metal de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable.)

FRENO • DE POR VIDA

El fabricante garantiza al propietario original, de por vida, el freno contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. Ni la mano de obra ni la instalación del freno está cubierta por la garantía del freno.

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS
• LS8.0E: 1 AÑO
• LS10.0E: 3 AÑOS
• LS13.0E: 5 AÑOS

El fabricante garantiza los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales durante el periodo especificado arriba, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA
• LS8.0E, LS10.0E: 1 AÑO
• LS13.0E: 2 AÑOS

El fabricante deberá cubrir los costos de mano de obra de las reparaciones al aparato durante el periodo especificado arriba, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MECANISMO DE INCLINACIÓN MANUAL DEL MODELO LS8.0E • 1 AÑO
MOTOR DE INCLINACIÓN DE LOS MODELOS LS10.0E Y LS13.0E • 1 AÑO

El fabricante garantiza el motor de inclinación y el mecanismo y las piezas del mecanismo de inclinación manual contra defectos de fabricación y materiales durante un periodo de un año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el equipo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién protege esta garantía:

- Al propietario original y la garantía no es transferible.

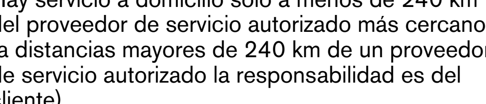
QUÉ protege esta garantía:

- La reparación o el cambio de un motor defectuoso, de componentes electrónicos defectuosos, o de piezas defectuosas, y es el único recurso de esta garantía.

QUÉ NO protege esta garantía:

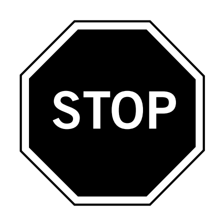
- El desgaste normal, el ensamblaje o el mantenimiento incorrecto, o la instalación de piezas o de accesorios que originalmente no tenían el propósito o la compatibilidad con el equipo al momento de su venta.
- Daños o fallos debido a un accidente, maltrato, corrosión, decoloración de pintura o de plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, relámpagos, congelación, u otras causas naturales de cualquier tipo, falta, fluctuaciones o reducción de corriente por cualquier causa, condiciones atmosféricas anormales, choques, introducción de objetos extraños dentro de la unidad cubierta, o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por el fabricante.
- Daños incidentales o resultantes. El fabricante no es responsable de daños indirectos, especiales o resultantes, pérdidas económicas, pérdida de propiedad o de utilidades, pérdida de disfrute o de uso, u otros daños resultantes de cualquier naturaleza en relación con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. El fabricante no ofrece compensación monetaria ni de otro tipo por dichas reparaciones ni costos de reemplazo de piezas, incluso pero sin limitarse a cuotas de membresía en gimnasios, tiempo perdido de trabajo o labores, servicio de diagnóstico, servicio de mantenimiento o transporte.
- El equipo al que se le dé uso con propósitos comerciales o cualquier otro propósito que no sea en el hogar de una sola familia, a menos que el fabricante lo haya aprobado.
- Equipo guardado o usado fuera de los EE.UU. o Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad bajo garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo contiene el riesgo de lesiones. El fabricante no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidad que surja de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por cualquier persona que no sea técnico de un servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente hacer en su equipo de acondicionamiento físico las hace A SU PROPIO RIESGO y el fabricante no será responsable por ninguna lesión a personas o propiedad que surjan de dichas reparaciones.
- Si ya se le ha acabado la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio o reparación bajo la extensión de la garantía.

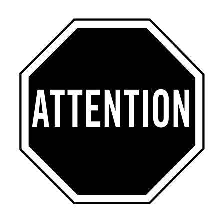
SERVICIO Y DEVOLUCIONES



- Hay servicio a domicilio sólo a menos de 240 km del proveedor de servicio autorizado más cercano (a distancias mayores de 240 km de un proveedor de servicio autorizado la responsabilidad es del cliente).
- El fabricante debe autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
- La obligación del fabricante de acuerdo a esta garantía se limita a cambiar o a reparar, a opción del fabricante, el producto por el mismo modelo o por uno similar
- El fabricante puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos al fabricante una vez que se complete el servicio bajo garantía, por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si se le ha solicitado que devuelva las piezas y no recibe la etiqueta de devolución, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica a Clientes.
- En ocasiones se pueden suministrar piezas y componentes electrónicos que el fabricante o sus proveedores reacondicionen a un “estado equivalente al nuevo” como piezas de reemplazo bajo garantía, y esto constituye cumplimiento con los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de estado a estado.

LS8-LS10-LS13E-OM_Rev1.3.indd 108-109 7/22/10 1:50 PM







CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the ELLIPTICAL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.**

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Veuillez nous signaler tout problème, afin que nous puissions vous aider à y remédier.

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE du GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de contacter le service de soutien technique à la clientèle. Pour plus ample information sur le produit, visiter notre site Web.

SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.**

Para obtener servicio rápido y amable, comuníquese por teléfono, correo electrónico o a través de nuestro sitio en Internet con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.

NOTA: Antes de comunicarse con el servicio de asistencia técnica a clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DEL USUARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA. Puede encontrar información adicional del producto en nuestro sitio en Internet.



1-877-LIV-STNG
comments@livestrongfitness.com
www.livestrongfitness.com

LIVESTRONG® Fitness
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527

Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China | Conçu et développé aux États-Unis. • Fabriqué en Chine | Diseño y tecnología de los EE.UU. • Hecho en China